INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

# Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe
și ajută-l să devină independent

INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

# Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe
și ajută-l să devină independent

INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

# Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe
și ajută-l să devină independent

INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

# Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe
și ajută-l să devină independent

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

# Căldura cuibului părintesc

## Educă-ți copilul cu blândețe și ajută-l să devină independent

Traducere din limba germană de
RUXANDRA HOSU

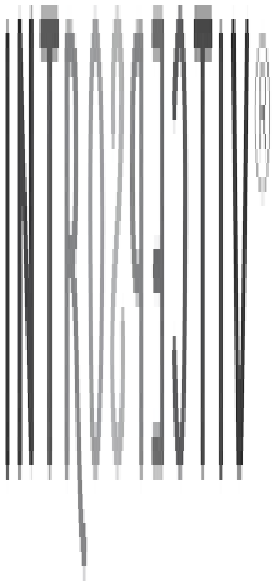
LITERA
București

*Nestwärme, die Flügel verleiht*

*Halt geben und Freiheit schenken - wie wir erziehen, ohne zu erziehen*

Stefanie Stahl, Julia Tomuschat

Copyright © 2018 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München



*Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera*

tel.: 0374 82 66 35, 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Copyright © 2022 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidraşcu şi fiii

Redactare: Roxana Melnicu, Irinel Antoniu

Copertă: Bell Studio

Corectură: Irina Botezatu

Tehnoredactare şi prepress: Laura Velcea

ISBN 978-606-33-8674-9

ISBN EPUB 978-606-33-9110-1

*Părinților noștri,*

*Mona și Walter Stahl – Heide și Christian Tomuschat*

# Căldura cuibului părintesc

Toţi părinţii vor să aibă copii fericiţi, care să devină cândva adulţi apţi pentru viaţă. Vor să le dea copiilor lor o patrie interioară, care să îi susţină o viaţă întreagă – căldura unui cuib care dă aripi. Dar, deşi cei mai mulţi părinţi au o imagine clară a ţelului, calea către acesta pare uneori incertă, sinuoasă şi plină de obstacole.

Ce putem face pentru a nu fi scoşi din fire de sarcinile noastre de educatori? Cum ne putem iubi copilul chiar dacă se comportă altfel sau dacă este altfel decât ne dorim noi? Putem iubi oare prea mult un copil? Cum punem limite? Când trebuie să le dăm frâu liber? Ce îi transformă pe copiii noştri în adulţi capabili să se implice într-o relaţie? Care sunt cele mai grave greşeli în relaţia părinte–copil? Şi cum le evit? Cum reuşesc să-mi fac copilul fericit? Cum pot îndrepta greşelile comise? Cum pot eu, ca mamă sau tată, să fiu mai stăpân pe mine?

Acestea sunt câteva dintre întrebările pe care

mame și tați dedicați, uneori însă și îngrijorați,

ni le adresează la workshopurile noastre.

La prima vedere, s-ar putea crede că toate aceste întrebări cer răspunsuri foarte diferite. În realitate, însă, lucrurile sunt mai simple, deoarece găsim toate răspunsurile la aceste întrebări și soluții pentru aceste probleme dacă luăm în considerare cele trei nevoi psihologice existențiale fundamentale ale omului.

**Trei nevoi psihologice fundamentale**

1. Nevoia noastră de atașament. Pentru a putea supraviețui avem nevoie de relații interumane, de conectarea la alți oameni și la comunitate. Acest lucru este valabil atât pentru copii, cât și pentru adulți. Aptitudinea pe care trebuie să o dezvoltăm pentru o conectare reușită este adaptabilitatea.

2. Nevoia noastră de autonomie. Pe lângă adaptabilitate, avem nevoie și de capacitatea de a fi autonomi, pentru a putea trăi independent și a merge pe propriul nostru drum. Pentru a reuși, avem nevoie mai ales de capacitatea de delimitare.

3. Nevoia noastră de valoare proprie. Fiecare om are o nevoie profundă de a se simți valoros și acceptat. Un sentiment bun al valorii proprii ne dă forță și siguranță interioară. Sentimentul valorii proprii se reflectă pe termen lung în capacitatea noastră de a fi mulțumiți în viață.

Atașamentul, autonomia și valoarea proprie sunt, ca să spunem așa, „cărămizile psihicului“ nostru. Așa cum fiecare casă are o fundație, pereți și un acoperiș, psihicul uman are aceste trei nevoi de bază. Dar toată această construcție nu este statică, ci mai degrabă un proces. Iar cele trei nevoi

fundamentale se află într-o interdependență permanentă: toată viața noastră încercăm să ne cultivăm relațiile interumane (atașamentul) și, în același timp, să ne impunem propriile interese și dorințe (autonomia). Dacă reușim și una, și alta, acest lucru are un efect pozitiv asupra valorii proprii. Astfel, nevoile psihologice fundamentale au un efect amplu asupra personalității noastre, asupra relațiilor și, nu în ultimul rând, asupra tuturor evenimentelor din lumea înconjurătoare. Evenimente din lumea înconjurătoare – nu, nu este o exagerare. Căci oamenii care reușesc să realizeze un echilibru între relație și autonomie nu trebuie, spre exemplu, să-i devalorizeze sau să-i marginalizeze pe alții pentru a se simți mai bine. Coexistența unor astfel de personalități „mature“ se configurează automat pe principiul amabilității și libertății.

În baza acestei cunoașteri, ne putem înțelege mai bine pe noi înșine și, în același timp, putem construi pe piloni solizi relația cu copiii noștri. Când înțelegem și aplicăm cele trei principii psihologice fundamentale, înțelegem ce definește o relație sănătoasă părinte–copil și, prin aceasta, o bună educație. Iar atunci putem lăsa în urmă multe îndoieli, putem găsi răspunsul la multe întrebări legate de educația „corectă“ și le putem da copiilor tot ceea ce le trebuie în viață: căldura cuibului care dă aripi. Educația desfășurată pe fundalul acestor trei principii va fi, în multe privințe, mai ușoară. Pentru că în toate domeniile vieții există structuri aparent complexe care pot fi reduse finalmente la nevoia de atașament, de autonomie și de competență. Dacă cunoaștem și înțelegem aceste elemente, putem căpăta o nouă perspectivă asupra lucrurilor, care este, pe de o parte, mai profundă, iar pe de altă parte, simplificată.

## Cine suntem noi

Însă, înainte de a merge mai departe, noi, autoarele, am dori să ne prezentăm. Suntem Stefanie Stahl și Julia Tomuschat și ne-am cunoscut acum treizeci de ani lângă automatul de cafea din fața unei săli de curs a Universității Trier. De atunci suntem prietene. Am absolvit împreună psihologia și apoi am păstrat mereu legătura, chiar dacă destinul ne-a aruncat în regiuni diferite ale

Germaniei. De aproximativ opt ani îi ajutăm pe participanţii la workshopurile noastre şi pe clienţii noştri să-şi dezvolte capacitatea de a avea relaţii interpersonale. Ca experte în relaţii, vrem să împărtăşim, în sfârşit, experienţa şi cunoştinţele noastre asupra problemelor de educaţie şi parenting. Şi asta nu doar pentru că acum Julia are doi copii adolescenţi, ci mai ales pentru că mamele şi taţii ne-au rugat mereu să facem asta.

Şi încă ceva: o prietenă comună a spus odată: „Cărţi în care sunt tutuită nu citesc“. Ea consideră că între autor şi cititor ar trebui păstrată o oarecare distanţă. Noi suntem însă de altă părere. Dorim să construim o punte către cititorii noştri. În plus, am constatat că oricum majoritatea părinţilor se tutuiesc, indiferent dacă se întâlnesc la terenul de joacă sau la şedinţa cu părinţii. Se impune, se pare, forma naturală de adresare, pe care dorim să o adoptăm şi noi, de aceea în paginile care urmează ne vom adresa cititorului cu „tu“.

*Dorim să îi mulțumim aici în mod deosebit și prietenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care ne-a sprijinit de-a lungul alcătuirii manuscrisului prin cunoștințele ei de expert în psihologia copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a asigurat redactarea, îi mulțumim, de asemenea, pentru munca de o calitate excepțională.*

Prin această carte dorim să lansăm o invitaţie. Te invităm să te distanţezi puţin de rolul tău de părinte şi să reflectezi complet relaxat, poate cu un cappuccino în faţă, asupra uneia dintre cele mai importante relaţii ale tale: relaţia cu copilul sau copiii tăi. O relaţie care cu siguranţă îţi aduce şi ţie cea mai mare fericire, cea mai profundă grijă şi, uneori, te solicită până la extrem. Nu citeşti, aşadar, un ghid pentru educaţie, ci un ghid pentru relaţii, mai precis un ghid pentru relaţia părinţi–copii. Deoarece nu avem de-a face cu un ghid tipic, nici nu te vom împovăra cu sfaturi. Noi suntem de părere că oricum mamele şi taţii din ziua de azi realizează lucruri extraordinare. Nu este nici în folosul copiilor, nici în al părinţilor dacă se măreşte mereu presiunea pe „aşa-e-corect“, inducându-le astfel celor din urmă mustrări de conştiinţă. Părinţi perfecţi nu există, cum nu există nici copii perfecţi. „Să educăm fără a educa“ înseamnă, înainte de toate, să reflectăm la relaţia cu copiii noştri şi cu noi înşine, iar acest lucru este mai simplu decât crezi, extrem de interesant şi o plăcere în sine. Îţi putem promite că vei trăi multe momente de „aha“ în această carte, fără să vezi vreodată vreun arătător ridicat în semn de mustrare. Asta deoarece într-o relaţie bună părinte–copil nu este atât vorba despre A FACE, cât despre A FI MAI CONŞTIENT. Astfel putem identifica mai precis nevoile reale ale fiicelor şi fiilor noştri. Şi atunci este adesea foarte uşor să le dăm întocmai aceste lucruri.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

# Dacă ar fi atât de simplu...

Toți părinții își doresc, firește, să-și iubească încă din prima zi copilul, din toată inima, urmând ca toate celelalte să vină apoi oarecum de la sine. Își doresc ca el să devină un adult fericit și apt de relații. Într-adevăr, capacitatea părinților de a-și accepta și iubi copilul așa cum este el constituie o premisă fundamentală pentru ca acesta să-și dezvolte propria personalitate, să devină puternic în interior și mulțumit. Teoretic, „ne iubim copiii“ este foarte simplu; însă în practică, din păcate, aceasta este uneori o mare provocare. Fără să vrem, ca educatori, adesea nu ne urmăm propriile idei, ci dăm mai departe, ca și cum am fi ghidați de o forță străină, experiența acumulată în copilărie.

Aproape toți am trecut prin asta: nu voiam să ajungem vreodată ca părinții noștri. Iar apoi stăm deodată în hol sau în living și strigăm exact cuvintele pe care ni le-au aruncat cândva tata sau mama.

Iată un exemplu lămuritor: Susanne stă cu fiica ei Marie, în vârstă de opt ani, la masa din bucătărie și învață cu ea tabla înmulțirii. Pe fundal, mama este neliniștită fiindcă mai are de dat un telefon important de serviciu. Iar când Marie, pentru a cincea oară consecutiv, nu știe că șapte ori opt fac cincizeci și șase, Susanne, nervoasă, îi spune copilului: „Ești proastă ca noaptea“. Nici nu și-a terminat bine propoziția că înțepenește de spaimă. Tocmai rostise vorbele cu care tatăl ei o rănea iar și iar.

Cum e posibil să spunem, ca și când am fi setați pe pilot automat, exact aceleași propoziții pe care le-au rostit cândva tata sau mama? Ceea ce se manifestă aici sunt „fenomene de transfer transgenerațional“ sau, în limbajul de zi cu zi: suntem prinși într-un film vechi. Imităm comportamentul părinților noștri. Ei au fost modelul nostru pentru parenting, iar acest lucru ne-a marcat atât de profund, încât, deși ne-am propus ferm să nu devenim niciodată ca ei, facem, sub o altă formă, exact același lucru pe care îl făceau ei. De multe ori, chiar ne-am format un contra-ideal și suntem extrem de atenți să facem totul cum trebuie. Însă, mai ales în situații stresante, capcana tiparelor se închide și ne tratăm copiii tocmai cum nu am fi vrut să o facem niciodată. Ne torpilăm idealul educațional și țipăm la copii, spre exemplu, deși nu voiam sub nicio formă să facem asta. Avem sentimentul că voința noastră de a acționa altfel nu este suficientă. Iar acest sentiment nu ne înșală. Un model bun pentru înțelegerea limitelor voinței noastre este „călărețul de elefanți“. Într-adevăr, călărețul, voința noastră, stă așezat sus și are frâiele în mână. Dar, dacă elefantul de cinci mii de kilograme nu vrea, călărețul nu are nicio șansă să se impună. Elefantul simbolizează procesele noastre emoționale și parțial inconștiente, care, la rândul lor, sunt influențate puternic de experiențele prin care am trecut în copilărie.

## Învățarea în structură duală

Experiențele legate de părinții noștri sunt marcate de un fel de trăire duală.

Cunoaștem, ca să spunem așa, simultan cele două fețe ale unei medalii: pe de o parte, suntem „victime“ sau, într-o exprimare mai neutră, „receptori“ ai strădaniilor educaționale ale părinților noștri. Pe de altă parte, învățăm și cum e să fii „făptaș“, respectiv „cel care exercită educația“, deoarece părinții sunt automat modelul nostru atunci când avem noi înșine copii. Simțim, spre exemplu, când suntem copii, cât e de rău să fii certat de părinți, atunci când ne fac cu ou și cu oțet. Cu toate acestea, deprindem în această situație, din mers, după modelul părinților noștri, „arta“ de a insulta. Ambele sunt salvate în memoria noastră. Inconștient, învățăm așadar într-o structură dual㠂. Copii fiind, suntem receptorii mesajului educațional al părinților noștri și, în același timp, învățăm de la ei cum trebuie îndeplinit rolul de părinte. În copilărie nu ne putem apăra de acest dublu mesaj. Părinții noștri sunt cosmosul nostru, prima noastră influență și marea noastră iubire. Chiar și atunci când luăm decizia conștientă: „NU voi face NICIODATĂ ca părinții mei“, de multe ori reușim asta doar pentru un anumit timp. Sub presiune sau în situații deosebit de stresante, recădem mereu în tiparele învățate. Pentru că, oricâtă rezistență am opune, această dublă impregnare este ancorată în noi și iese mereu la suprafață. Dar, conduși de hotărârea fermă de a nu proceda niciodată ca părinții noștri, putem cădea în extrema opusă, „să facem prea mult bine“. Dacă, de exemplu, în copilărie ne-am simțit neglijați acasă, avem tendința să fim hiperprotectori cu copiii noștri.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă

în propria noastră istorie ne creează posibilitatea

să fim mai liberi și să întrerupem definitiv

transmiterea modelelor familiale nefericite.

Copilăria nici nu trebuie să fi fost urâtă: cei mai mulţi oameni au trăit şi multe lucruri frumoase cu părinţii lor, pe care vor să le transmită copiilor. Dar fiecare are de dus şi un pachet mai mic sau mai mare de tipare negative din copilărie. Pentru că nu există părinți perfecți. Iar dacă ar fi perfecți poate că nici atunci nu ar fi tocmai grozav. Cine ar vrea să aibă părinți perfecți?

Fiecare dintre noi prezintă şi tipare din copilărie care nu sunt tocmai favorabile. Și, cu cât suntem mai conştienți de aceste tipare problematice, cu atât mai puțin ne paște primejdia de a le transfera asupra copiilor noștri. Vedem mereu acest lucru la clienții noștri care au curajul de a se confrunta cu propriile lor istorii, pentru a le netezi astfel copiilor calea spre experiențe mai bune. În plus, copilul tău este altfel decât tine. Poate are nevoie de cu totul altceva decât ceea ce a fost important pentru tine în copilăria ta. Poate îi trebuie mai multă grijă, poate mai multă libertate, poate mai multe limite. Capacitatea de a vedea acest lucru, de a-ți accepta copilul cu personalitatea lui și de a ține cont de aceasta o capeți numai dacă recunoşti pilotul automat și tiparele din familia ta de origine și le întrerupi.

# FUNDAMENTELE VIEȚII: ATAȘAMENTUL ȘI AUTONOMIA

Fie că vrei, fie că nu vrei, fie că așa ai ales, fie că nu, fie că ai încredere în puterile tale, fie că nu – în ziua conceperii copilului tău, cel târziu în ziua nașterii sale, ai intrat într-o relație. De îndată ce bebelușul a venit pe lume, ai căpătat responsabilitatea educării unui mic pui de om. Ca mamă sau tată, nu trebuie să obții un permis de educator. Nimeni nu verifică dacă suntem apți pentru sarcina de a crește copii. O facem pur și simplu, fiecare cum poate, și de multe ori o facem chiar bine.

Dar tocmai acest mod de operare intuitiv deschide larg ușa programelor și modelelor noastre comportamentale inconștiente. Nu se poate supraevalua forța cu care experiențele noastre de viață ne influențează perspectiva asupra realității și, astfel, și asupra copiilor noștri. Spre exemplu, experiențele timpurii din relația cu părinții acționează ca un model pentru toate celelalte relații din viața noastră. Cu toate fațetele lor, bune și mai puțin bune. De cele mai multe ori, acest lucru se întâmplă cu totul inconștient. Dacă, spre exemplu, în copilărie am învățat să fim mereu prudenți, pentru că altfel ni s-ar putea întâmpla ceva, este foarte probabil să le transferăm copiilor noștri această frică latentă de viață. Cu cât recunoaștem mai precis ceea ce ne-a marcat, cu atât mai ușor putem decide liber, ca adulți, ce ni se pare corect, respectiv greșit. Atunci nu mai suntem, ca să spunem așa, sclavii atitudinilor și modelelor noastre comportamentale învățate inconștient, ci putem face alegeri libere.

*Considerăm de la sine înțeles că ar trebui*

*să știm intuitiv cum se crește un pui de om*

*și de aceea ne place să vorbim*

*despre intuiția părintească.*

Pentru a putea educa într-un mod mai autodeterminat, mai concentrat şi mai relaxat, să aruncăm o privire mai atentă asupra pilonilor de susţinere ai competenţei noastre relaţionale. Cele mai importante două nevoi fundamentale ale vieţii noastre sunt:

- nevoia de apartenenţă/ataşament, pe de o parte;

- nevoia de autonomie/independenţă, pe de altă parte.

Cât de bine ne putem satisface aceste nevoi depinde, la începutul vieţii noastre, mai ales de persoanele de referinţă cele mai apropiate – în majoritatea cazurilor este vorba despre părinţi.

Felul în care ne tratează părinţii noştri lasă urme adânci în creierul nostru. Noi, oamenii, venim pe lume cu un creier neterminat. În primii şase ani ai vieţii, acesta se dezvoltă enorm. Iar această dezvoltare are loc în interacţiune strânsă cu mediul nostru. Tot ceea ce învăţăm în această perioadă ne lasă urme adânci în creier. Celulele noastre nervoase se conectează şi formează artere uriaşe de transmitere a datelor, se întipăresc modele comportamentale, emoţionale şi de gândire fundamentale. Primele experienţe trăite în relaţia cu părinţii ne programează creierul în ceea ce priveşte relaţiile. De aceea primii ani de viaţă ne marchează atât de profund întreaga existenţă. Astfel dobândim în primii doi ani de viaţă aşa-numita încredere primară. Oamenii cu încredere primară pot avea încredere atât în ei înşişi, cât şi în alţi oameni. Au învăţat, în relaţia cu primele lor persoane de referinţă, că autonomia şi ataşamentul pot coexista fără probleme. Această certitudine este bine ancorată în creierul lor şi le dă un sentiment de securitate interioară şi încredere în sine.

*Noi, oamenii, avem nevoie,*

*pentru a supraviețui, atât de atașament,*

*cât și de autonomie. Acest lucru este valabil*

*în aceeași măsură pentru tați, pentru mame*

*și pentru copii.*

În primii doi ani de viaţă, relaţia cu părinţii noştri este foarte corporală. Ni se schimbă scutecul, suntem purtaţi în braţe, ni se face baie, suntem îmbrăcaţi, hrăniţi şi alintaţi. Percepem, aşadar, cu şi prin tot corpul dacă suntem acceptaţi şi iubiţi. Din acest motiv încrederea primară nu se memorează doar în creier, ci şi ca o senzaţie corporală profundă, ca un sentiment care ar putea fi descris astfel: „Sunt OK! Sunt binevenit!“

La începutul dezvoltării noastre, ataşamentul se află în prim-plan. În trupul mamei suntem conectaţi complet şi dispunem de zero autonomie. Apoi, când venim pe lume, ne desprindem de trupul mamei, suntem deconectaţi. Dacă în această lume nouă nu găsim o persoană care să se îndure de noi şi de care să ne ataşăm, murim.

Însă nu venim pe lume doar cu o dorinţă înnăscută de ataşament, ci şi cu o poftă înnăscută de explorare. Vrem să devenim oameni independenţi. Copiii mici sunt extraordinar de mândri când reuşesc să facă ceva fără ajutorul mamei sau al tatălui. Exclamaţia „Singur!“ face parte din vocabularul timpuriu al multor copii.

Nevoia de atasament este

o nevoie psihica existentiala de baza,

cu radacini genetice adanci.

Întreaga noastră evoluție are, așadar, scopul de a dobândi tot mai multe abilități pentru a ne putea atașa, pe de o parte, de a deveni tot mai independenți și mai autonomi, pe de altă parte. Astfel, sugarul este la început complet dependent de îngrijirea pe care o primește, iar singura acțiune autonomă pe care o poate desfășura este plânsul. Ne putem imagina ce experiență profundă de neputință și dramatică părăsire trăiește un sugar al cărui plâns nu stârnește decât rareori reacție sau trezește numai furie.

În evoluția sa ulterioară, copilul mic dobândește tot mai multă autonomie: învață să meargă de-a bușilea, să alerge, să vorbească, edificiul capacităților sale crește, astfel că, dacă totul merge bine, tânărul adult se va descurca fără ajutorul părinților. În aceeași măsură se dezvoltă și capacitatea sa de conectare: la început sugarul are o relație simbiotică cu părinții, în special cu mama. Apoi pătrund în câmpul vizual frații și rudele. La grădiniță și la școală cadrul relațional se lărgește tot mai mult, iar copilul învață treptat să configureze diferite tipuri de relații. La pubertate apar apoi, de cele mai multe ori, primele experiențe amoroase.

În urma neglijării sau a agresiunii,

în creierul sugarului se pot întipări,

încă din primele săptămâni, experiențe

traumatice de abandon, frică și neputință.

Conectarea și autonomia sunt strâns împletite și reprezintă cele două fețe ale unei medalii. Dacă, spre exemplu, un copil este neglijat și din această cauză nu dezvoltă un atașament securizant cu părinții săi, atunci va fi afectat și în dezvoltarea sa autonomă. Poate deveni excesiv de dependent, pentru că își simte conectarea mereu în pericol. Unii copii care nu au avut parte de un atașament securizant nu pot evalua corect pericolele atunci când fac eforturi autonome. Se pun în pericol și se pot chiar accidenta. În mod normal, copilul mic mai aruncă o privire spre părinții săi înainte de a pleca de lângă ei. Îi întreabă din ochi: „E totul bine?“ Dacă persoana de referință nu intervine, copilul știe: „Să înceapă aventura!“ Copiii neglijați nu au acest sprijin, prin urmare și mai târziu în viață vor fi mai puțin capabili să evalueze riscurile. Atașamentul stă la baza tuturor lucrurilor – iar dacă acesta se clatină, atunci se clatină și tot ce s-a construit pe el. Astfel copilul neglijat nu va avea doar un deficit de conectare, ci și o evoluție nesănătoasă în planul autonomiei. El poate deveni, așadar, un om prea autonom, care nu are încredere în nimeni și care pune foarte mare preț pe faptul de a se descurca singur. Sau poate deveni un om prea puțin autonom, mereu în căutarea altora care să preia povara deciziilor, „să-l ia de mână și să îl conducă prin viață“.

În cartea noastră dorim să aruncăm o lumină asupra echilibrului fragil dintre atașament și autonomie, prezentat în linii mari în acest capitol, și să facilităm înțelegerea mai profundă a acestei interdependențe existențiale. În afară de asta, vrem să-ți arătăm cum poți configura și trăi un echilibru bun între atașament și autonomie în toate relațiile tale, astfel ca și copiii tăi să îl poată dobândi.

## COPIII FAC TOTUL PENTRU A FI IUBIȚI

Ne putem imagina cu ușurință că în lunga perioadă a creșterii unele lucruri pot merge prost în interacțiunea dintre părinți și copii. Unii părinți sunt suprasolicitați și nu-i pot acorda copilului afecțiunea și grija de care are

nevoie. Aşadar nu pot satisface cu adevărat dorinţa lui de conectare. Copilul se va strădui să fie pe placul părinţilor, pentru ca ei să-l accepte sau cel puţin să nu-l pedepsească. Copiii sunt dependenţi de părinţii lor şi fac totul pentru a fi iubiţi.

*Dacă părinții, dintr-un motiv oarecare, sunt suprasolicitați și nu-i pot comunica un sentiment sigur de atașament, copilul preia răspunderea pentru o relație reușită cu părinții săi.*

Acest proces poate începe într-un moment foarte timpuriu al dezvoltării copilului. În cadrul unui studiu impresionant s-a putut constata că nişte sugari de doar o lună şi jumătate se străduiau să fie pe placul mamelor lor. Pentru acest studiu au fost filmate mame cu tulburări de ataşament împreună cu sugarii lor. La evaluarea filmelor s-a putut observa că sugarii le zâmbeau mamelor când acestea priveau spre ei. Dacă, în schimb, mamele se uitau în altă direcţie, sugarii căpătau o expresie pierdută, împietrită. Ştiau, prin urmare, la un nivel profund, intuitiv: „Trebuie să o ţin pe mama binedispusă, altfel o să iasă prost“. În mod cert, simţeau că pentru ei este o chestiune de viaţă şi de moarte. Aşadar un sugar în vârstă de şase săptămâni preluase deja responsabilitatea pentru reuşita relaţiei sale cu mama.

Alţi părinţi, dimpotrivă, reuşesc foarte bine să satisfacă nevoile de ataşament ale copilului lor, însă le este greu să-l lase liber. Se simt cel mai bine atunci când copilul se află în preajma lor. Unii fac asta şi din grija de a nu i se întâmpla ceva copilului. Îl protejează excesiv şi îl leagă prea strâns de ei.

Este posibil şi ca părinţii să aibă probleme care îi împiedică să se ataşeze. Mama sau tatăl pot trece printr-o mare suferinţă sau poate chiar printr-o depresie. Copilul percepe foarte precis acest lucru şi niciun copil nu vrea să-şi vadă mama tristă. Şi în aceste cazuri copiii preiau responsabilitatea pentru mamă sau tată şi rămân, spre exemplu, mai mult acasă în loc să meargă la joacă cu ceilalţi copii, doar pentru a-şi face părintele fericit. Aşadar, copilul îşi sacrifică parţial autonomia pentru a ameliora suferinţa mamei sau a tatălui.

Să presupunem că o mamă – să o numim Sabine – a avut parte în copilărie de un grav deficit de afecţiune şi din acest motiv are în prezent un uşor „deficit de ataşament“. Acum s-ar putea să aibă nevoie de băieţelul ei Leon pentru a compensa acest deficit. Probabil că nu este conştientă de asta, dar marea ei afecţiune şi dorinţa de apropiere au, în ultimă instanţă, de-a face cu faptul că Leon are funcţia de a-i potoli setea de iubire şi de apropiere. Cel mai mult i-ar plăcea să-l ţină tot timpul în braţe şi să-l alinte. Leon, însă, nu vrea să fie alintat continuu. Totuşi, fiind foarte mic, nu se poate apăra de atacurile de dezmierdare ale mamei sale, ci trebuie să le suporte. Asta înseamnă că Leon trebuie să-şi sacrifice autonomia, adică dorinţa de spaţiu şi de libertate de mişcare, pentru a satisface nevoia de apropiere a mamei sale. Mai presus de

toate, dacă Sabine își va menține comportamentul și va dori mereu mai multă apropiere decât fiul ei, acest lucru va lăsa o urmă adâncă, care îl va marca pe Leon și ca adult. Creierul său va asocia mereu iubirea și conectarea cu apropierea excesivă și captivitatea. Ca adult, va avea dificultăți să accepte o relație amoroasă strânsă, deoarece nu a învățat de la mama lui să stabilească limite sănătoase. Așadar, dacă Sabine a suferit un „deficit de atașament“ în relația cu mama ei din cauza afecțiunii prea puține, Leon va suferi același lucru din cauza afecțiunii prea multe.

Aici se vede cum părinții și copiii își întretes

nevoile - și cum nevoile părinților pot

să se amestece cu ale copiilor.

Sabine ar putea, de altfel, să prevină „defectul de ataşament“ al fiului ei dacă ar fi mai empatică, mai atentă la semnalele emise de el. Astfel, bebeluşul Leon întorcea adesea capul când Sabine întindea braţele spre el. Semnaliza, în felul acesta, cu mijloacele sale modeste, că vrea să fie lăsat în pace. Din păcate, la vremea aceea Sabine i-a ignorat prea des semnalele. Ca prim pas, ar trebui să admită că ea este cea care are nevoie de apropiere, nu Leon. Atunci ar putea încerca să observe semnalele de distanţă ale copilului ei şi, pentru moment, să pună în plan secund propria-i nevoie de apropiere. Este nevoie de o oarecare introspecţie pentru a-ţi da seama singur. Dar efortul este răsplătit: numeroase studii au arătat că empatia părinţilor este calea regală în competenţa educaţională. Vom insista mai mult asupra acestei chestiuni în capitolele care urmează.

## ORICE ÎNCEPUT ÎNSEAMNĂ ATAŞAMENT

Când începe ataşamentul dintre părinţi şi copii? Odată cu ziua concepţiei? În timpul sarcinii? În ziua naşterii? Cel târziu după naşterea primului copil, suntem consideraţi părinţi şi definiţi de societate ca tată şi mamă. Privind din exterior, relaţia părinte–copil începe aici. De fapt, suntem încă din prima zi o parte a relaţiei părinte–copil şi, astfel, parte a unei legături care de regulă durează o viaţă.

Totuşi, relaţia nu este totuna cu ataşamentul. Ne iubim copilul automat? Suntem ataşaţi de el? Nu. Ce e drept, nu putem rupe relaţia biologică, dar se poate întâmpla, fără doar şi poate, ca părinţii să nu construiască o legătură emoţională cu copilul lor. Ataşarea este un proces activ bilateral: se desfăşoară atât din partea copilului, cât şi din partea părinţilor. Sugarul este orientat complet spre ataşare. Întoarce capul spontan în direcţia din care percepe mirosul mamei.[1] Prin sarcină, naştere şi alăptare, atât mama, cât şi copilul au fost pregătiţi biologic pentru ataşare. Şi mama, spre exemplu, recunoaşte fără greş, după miros, pantalonaşul copilului ei. Am putea formula

și astfel: mamele au un avans de atașare față de tați. Cu toate acestea, trebuie să se obișnuiască amândoi cu faptul de a fi părinți. Pentru a se putea realiza o atașare adevărată între părinți și copii este necesară o decizie: „Da, vreau să fiu mamă“, respectiv „Da, vreau să fiu tată“. Asta înseamnă că ambii părinți se declară dispuși fără rezerve să preia responsabilitatea pentru puiul de om și să-și spună în sinea lor: „Ești al meu. Te accept așa cum ești“.

Prin apropierea fizică mai mare față de copil, mamelor le este în general mai ușor să accepte atașarea de copil.

Dar, uneori, tatăl rămâne pe dinafară. Trebuie, poate, să depună un efort mai mare pentru a-şi accepta interior copilul. „Am aşteptat să mă cuprindă marea iubire paternă“, ne relatează un tată şi apoi rezumă oarecum dezamăgit: „Dar degeaba“. Unii se ruşinează pentru că (încă) nu s-au ataşat de copil şi nu sunt la fel de înnebuniţi după el cum par să fie mamele. Iar uneori taţii sunt chinuiţi chiar de invidie şi gelozie. O invidiază pe mamă (şi pe copil) pentru contactul intim pe care îl au. Taţii care îşi admit sentimentele se pot ocupa apoi mai bine de copil, deoarece nu mai trebuie să păcălească pe nimeni, nici pe ei înşişi, nici pe partenere. Faptul că rămân ei înşişi face posibilă o întâlnire reală tată–copil. Pe fondul prefăcătoriei nu se poate dezvolta o dragoste profundă pentru copil. Onestitatea faţă de sine însuşi îi dă tatălui posibilitatea de a-şi construi propriul tip de ataşament. Poate că, la final, e ceva mai lax decât cel matern, dar copilul va simţi că este acceptat şi iubit.

Taţii care au luat, în principiu, decizia de a-şi accepta copilul, dezvoltă, în schimb, foarte repede un ataşament strâns faţă de acesta. Pe de o parte, la sugar tocmai apropierea fizică este cea care mijloceşte ataşarea. Pe de altă parte, studiile arată că, atunci când taţii se îngrijesc de copiii lor într-un mod firesc, când îi poartă în braţe, îi alintă, îi îmbracă şi le schimbă scutecul, se eliberează acelaşi hormon al ataşamentului ca în organismul mamei.

*Tații dedicați și iubitori au șanse la fel de bune să dezvolte o relație foarte strânsă cu copilul lor ca și mamele iubitoare (vezi și Digresiune: Mame și tați - punctele forte ale fiecărui părinte, începând de la pagina 64).*

După cum vezi, ataşamentul este baza oricărei competenţe relaţionale. Este fundamentul psihicului nostru. Dar nu vine de la sine, ci ia naştere în interacţiunea dintre sugar sau copil şi mama şi tatăl acestuia.

## TATĂ–MAMĂ–COPIL: SISTEMUL FAMILIAL

Poate te-ai întrebat deja de ce vorbim mereu despre tine şi copilul tău, aşadar despre relaţia mamă–copil sau tată–copil. De ce nu ne adresăm părinţilor ca echipă? În fond, cei mai mulţi părinţi îşi educă împreună copiii. Da, dar copilul construieşte o relaţie cu fiecare părinte în parte. De aceea ne adresăm fiecăruia ca persoană individuală. În plus, azi există cele mai variate constelaţii familiale: tată–mamă–copil sau, în aşa-numitele familii-curcubeu, tată–tată–copil sau mamă–mamă–copil. Iar părinţii care îşi cresc singuri copiii reprezintă azi o cincime din totalul familiilor.[2] De cele mai multe ori, copiii care trăiesc în astfel de situaţii familiale păstrează şi contactul cu părintele care nu (mai) trăieşte în gospodăria comună. În familii patchwork, familia se lărgeşte, li se alătură părinţi-bonus şi uneori alţi fraţi. Există şi familii în coparenting, în care părinţii nu au un parteneriat şi adesea trăiesc chiar în gospodării separate. În acest caz, relaţia îndeplineşte în special scopul de a creşte un copil comun. Este limpede că sistemul familial are un efect puternic asupra modului în care evoluează relaţia dintre părinte şi copil. Planul parental şi planul de cuplu sunt întreţesute într-un mod complex.

Cât de puternică este interdependenţa dintre starea de părinte şi starea de cuplu se simte adesea doar când apar problemele. Părinţii care au dispute în planul de cuplu, poate fiindcă unul dintre parteneri a comis adulter, cooperează de regulă deficitar şi ca mamă şi tată. Pot, spre exemplu, să nu cadă de acord asupra celui care va lua copilul de la grădiniţă. Dificultatea nu constă în faptul că au o problemă nerezolvabilă, ci în faptul că partenerii de cuplu transferă asupra chestiunii luării copilului de la grădiniţă un conflict care a luat naştere, de fapt, în planul de cuplu. În acelaşi mod, planul parental

influenţează planul de cuplu: dacă celor doi li se pare foarte problematică sau stresantă condiţia de părinte, apar adesea probleme şi în cuplu. Uneori există pericolul ca relaţia de cuplu să se destrame sub această presiune. Rolul nostru de părinte ne poate acapara chiar într-o asemenea măsură, încât ne retragem complet din planul de cuplu. Atunci nu mai suntem femeie şi bărbat, ci „doar“ mami şi tati.

Dacă totul merge bine, nu conștientizăm aproape deloc această interacțiune.

Atunci pur și simplu educăm împreună.

Copiii își doresc ca părinții lor să fie de acord în linii mari. Dacă părinții au din când în când păreri diferite sau mici dispute pe marginea chestiunilor de zi cu zi, copiii au capacitatea să treacă peste asta fără probleme. Dar, în general, părinții ar trebui – din perspectiva copilului – să se împace bine. Ar trebui, cum se spune în limbajul de specialitate, să formeze o alianță parentală bună. Iar pentru asta este nevoie să coopereze și să se pună de acord.

Reușita este favorizată de câteva premise de bază. Însă multe cupluri nu se gândesc la acești piloni de bază ai unei relații bune. Poate că nici nu e nevoie când ești proaspăt îndrăgostit și celălalt ți se pare pur și simplu minunat. Dar cel târziu odată cu primul copil comun apare și o responsabilitate comună – și atunci iese la iveală orice punct critic al relației părinților. Am dori, acum, să numim doar câteva capcane tipice.

Redusă la esență, dorința copiilor legată de relația de cuplu a părinților lor se poate descrie astfel: copiii își doresc ca mama și tata să se îndrăgească.

Dacă identifici o situaţie conflictuală tipică în relaţia ta, ar fi important să te ocupi de acest aspect. Pentru că, dacă părinţii nu sunt capabili să coopereze bine, copilul are automat o problemă. Şi, chiar dacă tu reuşeşti, ca persoană individuală, să construieşti o relaţie excelentă cu copilul tău, problema rămâne. Căci copiii îşi iubesc ambii părinţi.

## PROBLEME FRECVENTE

Conflictele tipice care au potenţialul de a crea dificultăţi în viaţa de părinte sunt următoarele:

- Relaţia ta de cuplu este nefericită. Dar, ca să nu distrugi familia, ascunzi acest lucru. Ce poţi face? Ca prim pas, ar fi important să-ţi dai seama ce anume te face atât de nefericit. Al doilea pas ar fi să te ocupi mai mult de tine şi de nevoile tale. Pare dificil şi s-ar putea să ai nevoie realmente de sprijinul unui consilier. Dar merită să faci acest efort, deoarece, dacă ascunzi în continuare ce te apasă şi rămâi rezervat, îţi subminezi tot mai mult relaţia de cuplu şi toţi cei implicaţi vor deveni, astfel, mai slabi.

- Tu şi partenerul tău aveţi concepţii total diferite despre educaţie. Diferenţa dintre sistemele de valori ale partenerilor de cuplu se manifestă adesea abia când vine pe lume primul copil. Atunci iese în evidenţă, spre exemplu, că unul dintre parteneri pune mare preţ pe siguranţă şi ar dori, dacă s-ar putea, să controleze fiecare pas al copilului. Celălalt, în schimb, găseşte că autonomia este valoarea cea mai importantă în educaţie şi nu înţelege deloc grija continuă a celuilalt. Faptul că unul dintre parteneri nu e de încredere sau concepţiile radical diferite privitoare la bani şi la cheltuirea acestora pot fi, de

asemenea, subiecte generatoare de mari conflicte. Ce poţi face? Într-o astfel de situaţie e important să te lămureşti, în primul rând, care sunt valorile pe care vrei să îţi construieşti viaţa şi ce doreşti să le transmiţi, în consecinţă, copiilor tăi.

*Dacă tu și partenerul tău/partenera ta vreți să reflectați profund asupra valorilor pe care le considerați fundamentale pentru educație, vă recomandăm capitolul* În ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiți începând cu pagina 133.*

▲ Amândoi sunteţi permanent suprasolicitaţi. Mulţi parteneri de cuplu nu au idee câte sarcini sunt de rezolvat într-o zi – şi cum să le facă faţă. Amândoi robotesc tot timpul şi totuşi se ceartă mereu din cauza lucrurilor care nu merg sau nu au fost rezolvate. Ce poţi face? Aşază-te împreună cu partenerul tău şi notaţi toate sarcinile de familie şi de serviciu care vă vin în minte. Notaţi şi ce interese personale doriţi să materializaţi neapărat în viaţa voastră. Analizaţi împreună cum puteţi rezolva bine sarcinile importante, ce îndatoriri sunt mai puţin importante sau unde puteţi cere ajutor. Priviţi-vă familia în seara aceasta ca pe o mică întreprindere – cum ar arăta un management raţional al acesteia?

▲ În relaţia voastră unul investeşte mai mult şi primeşte mai puţin decât celălalt. Poate ai sentimentul că porţi singur răspunderea pentru siguranţa voastră financiară, iar partenerul sau partenera ta se bazează pe asta. Sau poate tu eşti cel care susţine singur latura emoţională sau socială a vieţii voastre de familie. În orice caz, eşti iritat sau deja atât de frustrat, încât aveţi tot timpul dispute. Ce poţi face? Îţi recomandăm cartea lui Steffi Oricine poate avea o relaţie fericită. Aici găseşti instrucţiuni simple care te ajută să afli cum poţi remedia acest dezechilibru. Tot aici găseşti şi sugestii pentru rezolvarea următoarelor probleme tipice:

▲ Nu vă trataţi de la egal la egal. Unul dintre voi pare mai important sau mai puternic. Nu se întâmplă deloc rar în cupluri ca după o vreme să se piardă egalitatea în drepturi. Mai ales la întemeierea unei familii se modifică distribuirea sarcinilor între cei doi parteneri. Şi, chiar dacă nu au dorit acest lucru, după un timp se modifică şi raportul de putere. Uneori cuvântul celui care aduce mai mulţi bani în casă atârnă deodată mai greu. Sau partenerul cu jobul mai prost plătit „nu mai are voie“ să lucreze. Sau cel care se ocupă mai mult de copii nu-i mai recunoaşte celuilalt niciun fel de competenţă educaţională. Ce poţi face? Scopul tău ar trebui să fie să ajungi din nou la aceeaşi înălţime cu partenerul tău. Poţi face asta dacă evoluezi interior şi nu te mai simţi mic.

În câteva dintre capitolele ulterioare
vei găsi sugestii și ajutor pe această temă
(în special referitoare la convingerile tale negative
și la copilul-umbră din tine,
începând cu pagina 84).

Deşi conflictele enumerate mai sus par dramatice, vrem să-ţi spunem limpede că adesea poţi găsi soluţii de îndată ce priveşti în faţă aceste probleme. Ceea ce ne stă în cale de multe ori este dorinţa noastră de a avea o familie fericită. Ne dorim atât de mult acest lucru, încât mai întâi respingem orice situaţie iritantă.

Creşterea copiilor este o sarcină herculeeană – asta trebuie să-ţi fie clar. Şi e foarte normal ca şi în relaţia de cuplu să ajungi la limită şi să doreşti să rearanjezi multe lucruri după ce deveniţi părinţi. Nevoia copiilor ca părinţii să se înţeleagă şi să se iubească îi pune în faţa unei probleme deosebit de dificile pe cei care nu se mai înţeleg în planul de cuplu şi se despart. Un cuplu se poate despărţi, dar rolul de părinte nu se sfârşeşte aici. Dimpotrivă: părinţii trebuie să găsească noi modalităţi de a fi împreună dacă vor să-şi îndeplinească aşa cum se cuvine rolul de tată, respectiv de mamă pentru copil sau copii. Pentru copii e benefic dacă, în ciuda despărţirii, părinţii continuă să se înţeleagă bine în planul parental şi dacă se pun de acord cel puţin în privinţa chestiunilor educaţionale importante. Dar pentru asta e nevoie de o abordare foarte matură a conflictelor şi de capacitatea de a separa planul de cuplu şi planul parental atunci când apar probleme şi conflicte.

Când mama și tatăl nu se mai iubesc,

copilul își dorește să-i poată iubi pe amândoi

și să fie iubit în continuare de amândoi.

Tocmai în cazul celor din urmă tindem să recurgem la „vechile“ modele de dispută din copilăria noastră. Acest lucru este valabil atât pentru cuplurile separate, cât și pentru cele care trăiesc împreună. Scoatem la iveală, din sertarele cele mai de jos, forme de comunicare nu tocmai frumoase, facem reproșuri, criticăm, cicălim, căutăm nod în papură, îl devalorizăm pe celălalt sau ne cufundăm într-o tăcere de gheață.

Copiii suportă cu greu conflictele încrâncenate și din ce în ce mai grave dintre părinți. Celor mici li se face teamă deoarece nu înțeleg tensiunile și certurile. Copiii mai mari sunt mai capabili să spună ce vor. Părinții aud: „Iubiți-vă din nou, vă rog!“ sau „Nu vă mai certați!“ Adolescenții și tinerii adulți dau ochii peste cap când părinții se ceartă și oftează: „Iar încep!“

Te rugăm să nu înțelegi greșit remarcile noastre despre relația de cuplu. Suntem departe de a-i sfătui pe părinți să rămână în relații nefericite „de dragul copiilor“. Vrem doar să atragem atenția asupra faptului că un copil își iubește ambii părinți, indiferent dacă aceștia sunt despărțiți sau trăiesc (încă) împreună. Și îi face bine dacă părinții reușesc să fie în continuare prezenți amândoi în viața lui și dacă trag, cel puțin în chestiunile fundamentale ale educației, în aceeași direcție. În schimb, nu este câtuși de puțin spre binele copilului să fie tras într-o parte sau alta. Sau dacă unul dintre părinți dă mereu ochii peste cap când copilul povestește cum și-a petrecut timpul cu celălalt părinte. Sau dacă părintele celălalt este vorbit de rău în fața lui și alte lucruri de felul acesta. Copiii își doresc să trăiască mereu în cuibul lor, apărut ca urmare a legăturii dintre mami și tati.

Chiar dacă se pot delimita mai bine,

copiii mai mari nutresc și ei, în adâncul inimii,

dorința ca părinții să se înțeleagă.

Mai există, desigur, multe alte aspecte ale relației de cuplu care se amestecă în relația părinți–copii. În această carte îți arătăm mai ales cum te poți organiza mai bine ca mamă sau tată – cum poți prelua partea ta de responsabilitate în relația cu copilul, astfel încât acesta să se simtă conectat în siguranță și liber. Îți vom pune multe întrebări și te vom invita iar și iar să reflectezi asupra ta. Dacă pornești în această aventură, în această călătorie către interiorul tău, poate că te vei schimba pe alocuri. Și, cine știe, poate profită și partenerul sau partenera ta de această evoluție.

# A FI PĂRINTE SINGUR ESTE O SARCINĂ URIAȘĂ

În capitolul precedent am arătat ce înseamnă o despărțire pentru copil, dar nu am insistat suficient asupra situației părintelui singur. Aceasta este oricum, numai simplă, nu. Adesea, celălalt părinte nu este prezent sau nu este deloc de încredere. De multe ori sunt mari probleme în comunicarea sau cooperarea cu fostul partener sau fosta parteneră. Cei doi pot avea idei diferite în privința educației. Când vine vorba despre cine cât de mult timp petrece cu copilul și cine ce sarcini preia, luptele de putere sunt mai degrabă regula decât excepția. La toate acestea se adaugă adesea grijile materiale și nemulțumirea legată de situația familială.

*Pentru multe mame singure (tații singuri sunt procentual mult mai rari), configurația familială „singură cu copilul sau copiii" nu este ceea ce și-au dorit inițial. Ele ar prefera să aibă alături un partener.*[3]

Firește că lucrurile nu stau așa în cazul tuturor părinților singuri. Unii dintre ei sunt cu siguranță ușurați că trăiesc separați de partener sau parteneră. Alții au o situație financiară sigură, alții reușesc să construiască o relație de prietenie cu fostul partener/parteneră după despărțire.

Însă aproape toți părinții singuri au o relație foarte strânsă cu copiii lor. Mica familie este mai strâns apropiată în cuib. Pentru copil, părintele cu care locuiește preponderent este principala figură de atașament, cel mai important om și, astfel, cea mai strălucitoare stea de pe cer. De aceea, pentru copil contează foarte mult ca mama sau tatăl să fie empatici și echilibrați. O prietenă a noastră, mamă singură, a formulat odată astfel: „Dispoziția mea se revarsă întotdeauna asupra copiilor. Dacă mă trezesc dimineața binedispusă, se trezesc și ei binedispuși. – If mama ain't happy, nobody ain't happy". Pe umerii părintelui singur stă astfel o responsabilitate foarte mare pentru configurarea relației.

*La întrebările: „Îi pot da copilului meu căldura cuibului de care are nevoie?“ și „Îmi pot lăsa copilul liber la momentul potrivit?“, părintele singur trebuie să găsească răspunsul pe cont propriu.*

Mulţi părinţi singuri relatează că se simt obosiţi şi epuizaţi. Nici nu e de mirare. Poartă neîntrerupt povara faptului că trebuie să funcţioneze mereu, ziua şi noaptea, la serviciu sau în weekend. În programul lor nu sunt prevăzute momente de slăbiciune. Chiar şi când sunt bolnavi trebuie să aibă grijă de copilul lor. Un părinte singur este „omul bun la toate“. Să facă curăţenie, să meargă la şedinţa cu părinţii, să nu uite de programarea la pediatru – pe toate acestea părintele singur trebuie să le facă el sau ea însăşi. Nu are timp să-şi tragă sufletul sau să se deconecteze pur şi simplu. În astfel de situaţii apăsătoare suntem mai vulnerabili la stres, recădem în „vechile“ tipare şi le putem spune copiilor lucruri pe care apoi le regretăm.

Ines, mamă singură şi participantă la unul din seminarele noastre, ne-a povestit cum, într-un moment de stres, i-a spus fiicei ei, Luisa: „Acum mă doare capul din cauza ta“, deşi ar fi vrut să se abţină cu orice preţ de la astfel de observaţii. Ea însăşi suferise foarte mult în copilărie din cauza sentimentelor de vinovăţie induse prin remarci asemănătoare de mama ei bolnăvicioasă. În situaţii de stres suntem mai vulnerabili şi repetăm, ca şi când am trece pe pilot automat, vechi modele. Capcana tiparelor se închide mai repede. Pentru ca acest lucru să nu se întâmple, părinţii singuri trebuie să aibă multă grijă de ei înşişi.

Acum, dacă eşti mamă singură sau tată singur, cu siguranţă îţi spui: „Asta nu merge la mine. Ele n-au habar cât de încărcată e viaţa mea de zi cu zi“. Firește că nu e deloc simplu să-ţi faci timp pentru tine când ai atâtea pe cap. Alexandra Widmer, mamă singură şi autoare, atrage atenţia în cartea ei Stark und alleinerziehend[4] că e important să nu vrei să-ţi întorci pe dos toată viaţa deodată, ci să începi cu paşi mici. Pune-ţi întrebarea: „Ce aş mai putea face săptămâna asta pentru mine? Ce aş putea face foarte concret?“ Stabileşte-ţi un scop atât de mic, încât să-l poţi atinge fără probleme. Poate să suni o prietenă cu care nu ai mai vorbit de mult? Ai putea găti mâncarea ta preferată, chiar dacă copiii fac mofturi? Sau te-ai putea trezi dimineaţa ceva mai devreme, ca să poţi răsfoi ziarul cinci minute în linişte? Acestea sunt doar câteva idei ca să vezi în ce direcţie ar putea merge un astfel de proiect de grijă pentru tine.

Alte sugestii găsești în capitolul

Grija de sine înseamnă grija de ceilalți,

începând cu pagina 141.

Viața de părinte singur are și alte aspecte. De exemplu, copiii tăi suferă, foarte probabil, în urma despărțirii, iar tu trebuie să le fii alături în acest doliu după vremurile apuse. Poate că ai dispute cu fostul partener sau fosta parteneră în ce privește formele de contact sau întreținerea. Am depăși cadrul dacă am intra aici în mai multe detalii. Dar tocmai pentru că voi, tu și copilul tău, însemnați atât de mult unul pentru celălalt, avem convingerea că, prin prezentarea din această carte, îți poți limpezi relația cu el.

Relația directă dintre tine și copilul tău este baza unui parenting reușit. De aceea, din acest punct încolo figurile centrale vor fi doi oameni: tu și copilul tău. Toate capitolele care urmează sunt scrise astfel încât să te poți raporta la tine ca mamă sau tată – dacă dorești. Asta înseamnă că fiecare părinte în parte își vede mai întâi de chestiunile care îl privesc pe el. Dacă vei avea momente de „aha“ sau îți vei schimba comportamentul, aceste beneficii se vor reflecta în sistemul familial.

# ATAȘAMENT ȘI AUTONOMIE: CUM SE AJUNGE LA ECHILIBRU

Atașamentul și autonomia ne influențează întreaga viață. În fiecare relație – inclusiv în aceea dintre state – există fie cooperare (conectare, atașament), fie dispute și apărarea independenței (autonomie). Dacă părinții noștri au reușit într-o oarecare măsură să ne împlinească nevoia de conectare, iar în același timp să ne stimuleze nevoia de autonomie și independență, atunci am putut dobândi ambele capacități. În tabelul de mai jos se poate vedea despre ce este vorba în cazul fiecăreia dintre ele:

| APTITUDINI DE ATAȘAMENT | APTITUDINI DE AUT |
|---|---|
| Să vrei să fii pe placul altora | Să te simți independen |
| Să fii empatic, să percepi cum se simte celălalt | Să-ți percepi propriile |
| Să te deschizi/să asculți | Să îți stabilești scopuri |
| Să te poți adapta/să cooperezi | Să discuți și să argume |
| Să poți ceda | Să poți purta dispute |
| Să poți avea încredere | Să te poți impune |
| Să poți rămâne în momente dificile | Să te poți despărți |

Oamenii care au un bun echilibru între aptitudinile de autonomie şi cele de ataşament, care, prin urmare, se pot adapta, dar ştiu şi să se impună, sunt capabili să aibă relaţii, să muncească şi să simtă plăcerea. Interesant este că aceste abilităţi constituie şi cei trei piloni ai sănătăţii psihice.

Putem formula astfel: întreaga noastră stare de bine şi sănătatea noastră sufletească au la bază un echilibru bun între nevoia noastră de ataşament şi cea de autonomie.

## CÂND ECHILIBRUL E PERTURBAT

În cazul multor oameni, însă, acest echilibru nu există – balanţa se înclină fie în detrimentul ataşamentului, fie al autonomiei. Nu sunt puţini nici cei care oscilează între ataşament şi autonomie. Uneori sunt excesiv de adaptaţi, alteori prea izolaţi şi centraţi pe ei înşişi. Efectul în planul acţiunii este că aceşti oameni se străduiesc o perioadă să facă mereu pe placul altei persoane, reprimându-şi multe din nevoile proprii. Însă acestea nu pot fi negate la infinit şi atunci se retrag de lângă persoana respectivă pentru a-şi redobândi spaţiul liber personal pe care înainte l-au sacrificat de bunăvoie.

Indiferent dacă balanţa interioară este înclinată într-o parte sau dacă oscilează între autonomie şi conectare – ambele tipuri de dezechilibru afectează modul în care omul îşi configurează viaţa şi relaţiile, în special relaţiile cu copiii săi.

Mulţi oameni care tind să fie prea autonomi sunt, în inima lor, şi hiperadaptaţi. De fapt, şi ei cred, la fel ca adaptaţii, că ar trebui să îndeplinească aşteptările celui din faţa lor. Însă asta declanşează în ei îndărătnicia şi rezistenţa şi din acest motiv nu fac nicidecum ceea ce se aşteaptă de la ei. Şi astfel trec în tabăra rebelilor. Decizia de a trece pe partea autonomiei sau de cea a adaptării este luată în mod inconştient, adesea la vârsta copilăriei şi a adolescenţei. Copiii mai mari şi adolescenţii pot alege între a se adapta aşteptărilor părinţilor sau a se răzvrăti împotriva acestora.

Răzvrătirea împotriva aşteptărilor părinteşti constituie, mai ales la pubertate, o desprindere sănătoasă de casa părintească. Unii oameni rămân însă şi ca adulţi captivi în această atitudine „anti“. Nu spun cu inima uşoară nici „nu“, nici „da“. Când spun „da“, se trezeşte în ei sentimentul pe care îl aveau în copilărie când se pliau în faţa aşteptărilor adulţilor, iar când spun „nu“, îi cuprinde un sentiment de vinovăţie. De aici rezultă destul de frecvent aşa-numita atitudine „mda“ (da şi nu, nu şi da). În ultimă instanţă, asta înseamnă că nu au o poziţie clară şi se eschivează să ia decizii.

**DOUĂ TIPURI**

⅝ Oamenii a căror balanţă interioară s-a dezechilibrat în favoarea ataşamentului sunt adesea uşor naivi, dornici de armonie, hiperadaptaţi, nu se pot impune, iar agresivitatea lor este inhibată. Trăiesc într-o teamă cronică şi difuză că vor face o impresie nefavorabilă şi că vor fi respinşi. Se simt în siguranţă cu o persoană de ataşament. Pentru ei, conectarea înseamnă securitate. De aceea se străduiesc permanent să îndeplinească aşteptările altora cât mai bine.

⅝ Oamenii a căror balanţă interioară s-a dezechilibrat în favoarea autonomiei sunt suspicioşi, prea puţin dispuşi la compromisuri, orientaţi spre scopuri bine determinate, au puterea să se impună şi au nevoie de mult spaţiu personal liber. Pentru ei, securitatea înseamnă să nu aibă încredere şi să facă totul singuri. De aceea nu lasă pe nimeni să se apropie cu adevărat şi păstrează mereu o distanţă critică.

# PĂRINȚI ADAPTAȚI, PĂRINȚI AUTONOMI

De dragul unei exprimări mai simple, îi vom numi adaptați pe cei a căror balanță interioară s-a dezechilibrat în favoarea atașamentului. Pe cei a căror balanță interioară s-a dezechilibrat în favoarea autonomiei îi numim autonomi. Cei doi termeni nu exprimă în niciun caz o valorizare, ci doar simplifică formularea în scris.

Mai întâi, să vedem încă o dată cum ne este marcată viziunea asupra realității de experiențele noastre timpurii. Dacă recitești lista aptitudinilor de atașament și de autonomie de la pagina 41, poate vei observa cu uimire: „Sunt exact aptitudinile pe care am vrea să le avem în relația cu copiii noștri“. Pe de o parte, dorim să ne iubim fiii și fiicele, să ne punem în pielea lor și să intrăm în rezonanță cu ei. Pe de altă parte, vrem să ne și impunem ca mame și tați, să ne satisfacem și nevoile proprii și să îi percepem pe copii ca pe niște persoane de sine stătătoare. Și ai dreptate. Dacă putem menține acest echilibru în familia noastră, vom avea o bază bună pentru o conviețuire confortabilă în care toți pot evolua.

*În capitolul Cum a fost la mine acasă?*

*(vezi pagina 55) vom trata mai în amănunt*

*provocările părinților adaptați*

*și apoi pe cele ale părinților autonomi.*

# VIZIUNEA MEA ASUPRA LUMII ȘI INFLUENȚA ACESTEIA ASUPRA STILULUI MEU EDUCAȚIONAL

Dacă ne-am propus, ca părinţi, scopul de a ne educa copiii astfel încât să le oferim protecţia şi ataşamentul, dar şi libertatea şi autonomia de care au nevoie, ar trebui mai întâi să aruncăm o privire asupra căminului nostru părintesc şi a perioadei în care am fost copii. Astfel vom găsi indicii valoroase despre măsura în care am plecat de acasă cu un echilibru bun între ataşament şi autonomie. Ca adulţi, avem adesea sentimentul că modul în care ne trăim relaţiile ţine pur şi simplu de caracterul nostru. Unul este extrem de grijuliu, celălalt are nevoie de distanţă. Unul se poate implica în relaţii cu alţi oameni, celălalt nu. Dar trecem cu vederea că felul în care ne configurăm relaţiile şi percepem cei doi poli, ataşamentul şi autonomia, are mai puţin de-a face cu caracterul nostru şi mult mai mult cu amprentele timpurii lăsate de părinţii noştri. Acestea sunt baza a ceea ce simţim, gândim şi facem în relaţii. Şi tocmai în contact cu fiicele şi fiii noştri şi în rolul nostru de tată sau mamă ies în prim-plan aceste vechi modele.

Capacitatea noastră fundamentală de a ne conecta şi de a ne impune depinde foarte mult de măsura în care părinţii au reuşit să ne împlinească dorinţa de ataşament şi de autonomie. Dacă, spre exemplu, ambii părinţi ne-au dăruit multă iubire şi atenţie, atunci în mod normal ne e uşor să dăruim această iubire mai departe fiicelor şi fiilor noştri. Dacă, în schimb, am avut părinţi – sau doar un părinte – care nu ne-au dat sentimentul că suntem iubiţi necondiţionat, atunci s-ar putea să fie dificil pentru noi să ne acceptăm copilul aşa cum este. Sau s-ar putea, cu cele mai bune intenţii şi din dorinţa de a ne delimita de părinţii noştri, să ne sufocăm copilul cu dragostea noastră.

Ne putem imagina influenţa copilăriei noastre ca pe nişte ochelari. Când suntem copii, învăţăm prin interacţiunea cu părinţii noştri cum ne putem mişca între cei doi poli – ataşamentul şi autonomia. Dacă părinţii ne pot iubi

necondiționat, dacă ne pot oferi în acelaşi timp grijă şi libertate, atunci învățăm că suntem perfect în ordine așa cum suntem. Că putem iubi oamenii fără să fie nevoie să le fim mereu pe plac. Că putem face ceea ce dorim fără să fim pedepsiți pentru asta.

Ni se pun pe nas, ca să spunem așa, niște ochelari prin care vedem lumea. Iar acești ochelari îi păstrăm și ca adulți. Din acest motiv, chiar și la maturitate, realitatea noastră subiectivă este marcată de experiențele din copilărie. Prin acești ochelari ne percepem și copiii – și reacționăm în consecință. De aceea este atât de important să identificăm acești ochelari, pentru că numai astfel ne vom putea schimba în mod conştient perspectiva asupra copiilor și a comportamentului nostru.

*În copilărie, realitatea cea mai semnificativă este mediul părintesc. Ceea ce învățăm în perioada aceasta percepem ca adevăr irefutabil.*

Elisabeth, spre exemplu, nu s-a simțit înțeleasă de părinți în copilărie. Aceştia i-au transmis adesea că ceea ce simte sau gândește este greșit. Din acest motiv a căpătat o încredere slabă în capacităţile ei. Aceştia sunt ochelarii prin care percepe realitatea: trăiește continuu cu teama că va eșua și va fi respinsă. Acum are, la rândul ei, un copil. Un important impuls pe care îl simte automat ca mamă este acela că trebuie să-l protejeze de teama de eșec. Nu vede că temerile ei sunt problema ei personală, cu rădăcini în educația ei, ci crede că această teamă de eșec este un pericol real de care trebuie să te ferești. Încredințată că astfel îi face copilului un bine, Elisabeth îl stimulează din toate puterile. Își dorește neapărat ca fiul ei să-și exploateze potențialul la sport, în viața socială și la școală, să aibă cele mai bune realizări posibile și să nu fie niciodată nevoit să se teamă de eșec. Însă copilul se simte copleșit de așteptările mamei privitoare la realizările sale și, în final, dezvoltă aceeași teamă de eșec ca ea. Așadar, Elisabeth a obținut exact opusul intențiilor ei bune.

Atașamentul și autonomia sunt principalele categorii care ne colorează ochelarii. Sunt categorii existențiale. Dacă, spre exemplu, purtăm în noi o dorință neîmplinită de atașament, se poate să ne legăm copiii noștri prea strâns de noi. În acest caz s-ar putea să percepem prea puțin dorința lor de autonomie și de independență. Dacă avem, în schimb, o dorință supradimensionată de libertate și ne situăm, în urma experiențelor din propria noastră copilărie, mai degrabă pe partea autonomă, s-ar putea să ne simțim încorsetați de dorința de atașament și grijă manifestată de copiii noștri. În acest caz, s-ar putea să percepem prea puțin dorința lor de grijă, îngrijire și înțelegere.

*Exemplul lui Elisabeth ne arată foarte clar de ce este atât de important să ne recunoaștem bine tiparele. Dacă nu facem asta, riscăm să turnăm în ele doar experiențele și rănile din copilăria noastră.*

Câtă vreme privim lumea prin „ochelarii din copilărie“, percepţia noastră va fi până la urmă mereu distorsionată. Distorsionare înseamnă să nu percepem anumite detalii, să deconectăm o parte a realităţii, să ignorăm informaţii sau să le interpretăm astfel încât să se potrivească ochelarilor noştri.

Vom arăta prin două exemple – Hanna şi Jonas, Karina şi Tom – care pot fi efectele acestor distorsionări.

Părinţii Hanna şi Jonas poartă, fiecare în parte, ochelari care „măresc“ foarte mult tema apropierii şi a ataşamentului – deoarece amândoi au experimentat permanent în copilărie o oarecare lipsă de ataşament. Din acest motiv îl privesc pe fiul lor Eric prin „ochelarii de apropiere“. Amândoi sunt părinţi devotaţi. Fiul lor a fost un copil dorit. Eric este primul copil al Hannei; Jonas, în schimb, are deja doi copii mari dintr-o primă căsătorie. Hanna şi-a dorit dintotdeauna copii şi consideră un mare noroc faptul că l-a cunoscut pe Jonas şi că acum a fost binecuvântată şi cu Eric. În copilărie Hanna s-a simţit mereu cam singură. Tatăl ei avea un magazin de bricolaj într-o mică localitate din nordul Germaniei, iar mama îl ajuta acolo. Deşi fizic erau mereu în preajmă, locuinţa aflându-se deasupra magazinului, nimeni nu avea vreodată cu adevărat timp pentru ea. Hanna se juca de multe ori cu păpuşile în magazinul de jos şi uneori, foarte rar, mama se juca cu ea. Hanna încă îşi aminteşte clinchetul clopoţelului de la uşa micii prăvălii. Mama sărea de fiecare dată în picioare şi alerga la tejghea, iar jocul se întrerupea brusc. Pe scurt: nevoia de apropiere a Hannei nu a fost satisfăcută suficient de părinţi. Jonas, în schimb, este mai degrabă tipul care pune mult preţ pe libertatea sa, căruia nu-i plac legăturile prea strânse. Pentru copiii săi mai mari a fost, din acest motiv, un tată mai degrabă distant. Acum priveşte cu ochi critici delimitarea sa exagerată de copii. Prin fiul său Eric i s-a mai dat o şansă. Cu acest micuţ vrea să facă totul mai bine, să fie un tată disponibil şi devotat.

Cunoaștem toți aceste distorsionări.

Și de aceea se poate întâmpla cu ușurință

ca părinții să aibă de-a dreptul pete oarbe

când e vorba de copiii lor.

Am putea crede că totul este cum trebuie. Însă, dacă privim mai cu atenţie, observăm că, având părinţii mereu atât de aproape, dezvoltarea copilului are de suferit în privinţa autonomiei. Deşi are deja trei ani, copilul este încă hrănit cu terci. Motivul: dacă mănâncă o bucată de măr sau de morcov, pe care ar trebui să o mestece, adesea se îneacă. Numeroasele controale medicale au arătat însă că nu există cauze organice pentru aceste tulburări de deglutiţie, care apar exclusiv când trebuie să mănânce hrană solidă. Hanna e sigură că trebuie să existe un motiv organic pentru faptul că băiatul ei nu poate mânca nimic solid. Jonas acceptă părerea ei, deoarece nu doreşte o dispută. Eric nu a mâncat încă niciodată hrană solidă, iar Hanna se întreabă dacă nu ar fi mai bine să nu-l dea la grădiniţă, deoarece educatoarele i-au dat deja de înţeles că nu sunt dispuse să îl hrănească pe Eric.

*Ce s-a întâmplat? Eric s-a adaptat nevoilor părinților săi și, pentru a securiza atașamentul, a căpătat, într-un final, simptomul unei tulburări de deglutiție condiționate psihic.*

Băieţelul este menţinut în starea de copil mic deoarece părinţii, sub influenţa propriilor biografii, pun un accent disproporţionat pe polul ataşamentului în rolul lor de părinţi. De fapt, amândoi îşi dau seama de asta, însă, în loc să reflecteze mai profund, vorbesc uneori despre ei numindu-se „mica noastră familie“ – şi îşi evaluează stilul ca particularitate individuală. Din perspectiva unui psiholog de copii, lucrurile arată însă diferit: prin atitudinea lor, Hanna şi Jonas se izolează de lumea exterioară şi îşi trăiesc la cote maxime nevoia de apropiere – însă pe socoteala lui Eric, care, la trei ani, încă nu ştie să mănânce singur o bucată de pâine şi ale cărui tendinţe de autonomie sunt ignorate.

Următorul nostru exemplu arată cum părinţii care au o tendinţă de autonomie accentuată cer adesea prea mult de la copiii lor. E posibil ca acest exemplu să fie mai des întâlnit, dar tocmai de aceea nu este mai puţin important. Este vorba despre Karina şi Tom, doi părinţi mai degrabă autonomi. Locuiesc împreună în Berlin şi au doi copii (de doi şi patru ani). Tom are un job de cameraman, iar Karina, freelancer, oferă online consultanţă în marketing. La fel ca mulţi alţi părinţi, ei încearcă să împace cariera şi copiii. Cum Tom lipseşte de acasă chiar şi o săptămână întreagă, din cauza jobului de cameraman, Karina trebuie să preia adesea şi sarcinile lui. O situaţie dificilă, pe care o rezolvă prin aranjarea celor mai felurite variante de supraveghere pentru copiii ei. În afară de grădiniţă, are patru babysittere, iar din când în când o ajută şi vecina. De cele mai multe ori Karina îşi vede copiii doar puţin dimineaţa şi seara, când reuşeşte să ajungă doar după ce bona i-a pregătit deja de culcare. Dacă e singură cu copiii la sfârşit de săptămână, Karina preferă să se întâlnească cu prieteni şi alte familii. După părerea ei, pentru copii e mai bine să-şi petreacă timpul cu alţi copii. Karina nu observă că le cere prea mult copiilor ei, care trebuie să se adapteze tot timpul la alt adult. Nu au niciodată sentimentul că unul dintre părinţi îşi face cu adevărat timp pentru ei. Le lipseşte portul în care să se simtă acasă. Karina nu percepe acest lucru, pentru că în copilărie s-a simţit sufocată de mama ei, care voia să ştie tot, literalmente tot, şi să aranjeze totul pentru ea. Nu o lăsa să respire, de aceea a şi plecat la Berlin când a împlinit optsprezece ani. În sfârşit, aerul libertăţii!

*Cel mai mare pericol care ne paşte în educaţia copiilor noştri este să percepem nevoile lor prin ochelarii copilăriei noastre, astfel că în comportamentul nostru le ignorăm - cel puţin partial - nevoile proprii.*

Din cauza „ochelarilor de autonomie“ Karina nu simte deloc ce le trebuie cu adevărat copiilor ei. Astfel, fetițele sunt copleșite adesea cu declarații de iubire de genul: „Voi sunteți cel mai grozav lucru din viața mea“ – fiindcă amândouă au fost realmente copii doriți. În schimb, așteaptă ca fetițele să se supună concepției ei de viață. Nu demult le-a lăsat peste noapte la noua bonă, o femeie pe care o văzuse o singură dată. Și, cu toate că fetițele au plâns la despărțire, le-a spus doar scurt și foarte convinsă: „Hai, că reușiți voi!“ Și a plecat. Astfel, atașamentul copiilor ei este marcat de nesiguranță. Pe de o parte, fetițele se simt iubite, fiindcă asta li se spune mereu, până la urmă. Pe de altă parte, nu sunt foarte sigure de afecțiunea mamei lor, fiindcă, dacă aceasta ar exista, probabil că mama ar avea mai mult timp pentru ele. În timp ce fiica mai mică plânge adesea și se „lipește“ de Karina, cea mare a învățat deja să-și ascundă sentimentele și să fie curajoasă. Speranța ei inconștientă este ca mama să-i acorde mai multă atenție dacă nu își manifestă atât de clar sentimentul de abandon.

## SĂ EDUCI FĂRĂ A EDUCA

După cum ai remarcat deja, educația făcută cu dragoste ne cere să avem curajul de a ne înfrunta propria istorie și tiparele din copilărie – deoarece, ca educatori, recurgem mereu, conștient sau inconștient, la modul în care am fost educați noi înșine. Deja psihanalistul C.G. Jung observa că ar trebui să examinăm cu atenție ceea ce dorim să schimbăm la copiii noștri, pentru a vedea dacă nu cumva este „ceva ce ar fi mai bine să schimbăm la noi înșine“.[5]

Deci, ca prim pas, trebuie să identificăm mai întâi „ochelarii copilăriei“. Pentru asta trebuie să reflectăm la ce facem, ce simțim și ce gândim când suntem în contact cu copiii noștri. Să reflectez înseamnă să mă observ pe mine însumi, iar asta mă ajută să-mi ascut privirea pe care o îndrept asupra mea și să măresc unghiul din care mă văd. Adoptăm perspectiva păsărilor și

ne privim pe noi înşine de sus. De acolo ne putem întreba: „Ce fac eu aici, de fapt?“ Când facem asta, contează foarte mult să fim într-o oarecare stare de relaxare.

Aşadar, să reflectăm înseamnă mai degrabă să ne observăm pe cât posibil fără a face judecăţi de valoare. Dacă reuşim, ne alegem cu un avantaj decisiv: în momentul observării suntem eliberaţi de emoţii până la un punct. Reflecţia ne permite să ne privim astfel relaţia părinte–copil. Atunci ne putem întreba şi de ce facem un anumit lucru aşa şi nu altfel. Şi ne putem gândi în liniște dacă vrem ca totul să decurgă mai departe ca şi până acum sau dacă, pe viitor, dorim să ne configurăm relaţia altfel. Astfel, reflecţia devine punctul de pornire al schimbării şi al transformării.

*Scopul nostru nu este să ne privim critic în rolul nostru de părinți și poate chiar să ne facem morală. Scopul este, pentru început, să vedem pur și simplu ce facem.*

În schimb, dacă ne aflăm în toiul unei situaţii încărcate emoţional, suntem răscoliți, furioși sau triști, cu greu putem analiza care sunt adevăratele motive ale comportamentului nostru. Din acest motiv, reflecţia reuşeşte adesea doar retrospectiv, după cum ne arată exemplul care urmează. Cine dorește să schimbe ceva în bine în relația părinte–copil ar trebui să-şi facă mai des timp să reflecteze – şi să nu aştepte să găsească pe loc soluţii noi atunci când se află într-o situaţie dificilă. Iată exemplul:

Markus s-a ridicat de la cină pentru a se spăla pe mâini. Borcanul de castraveţi dăduse pe dinafară şi voia să scape de oţetul lipicios înainte de a continua să mănânce. Când revine la masă, vede că Paul, în vârstă de trei ani, a sfredelit cu degetul trei găuri în unt. Tocmai se pregătește să producă a patra gaură cu arătătorul. Markus ia foc: „Nu ne jucăm cu mâncarea. Lasă asta!“ se aude urlând și e cât pe ce să-și lovească tare peste degete fiul mult-iubit. Chiar înainte de a face asta, tatăl se oprește șocat și se întreabă: „Ce fac eu aici?“ În plus, copilul îl privește complet înspăimântat. Este limpede că nu e conștient de nicio vină. Markus se așază și se simte complet epuizat după această criză. Simte că tocmai el a scăpat ceva de sub control. Îndepărtează untiera și își continuă cina.

Markus cade pe gânduri: de ce l-a înfuriat atât de tare mozolirea untului? E dezgustător, într-adevăr, dar nu e neapărat o dramă. De ce îl scoate din fire? Abia mai târziu, când îi povestește soției sale incidentul, își dă seama că acesta a avut loc pe fondul propriei sale istorii. În copilăria lui Markus, mama sa a pus mult preţ pe ordine şi curăţenie. Îi ştergea degetele tot timpul. Şi astăzi urăşte senzaţia de a avea ceva lipit de degete, de aceea se spălase imediat pe mâini. Acum, privind în urmă, toată situaţia aproape că îi provoacă râsul. E adevărat că igiena e o marotă a lui. Dar trebuie să i-o transmită neapărat şi fiului său? Nu. Se gândeşte, împreună cu soţia lui, cum ar dori să abordeze o astfel de situaţie în viitor. Fiindcă va urma, cu siguranţă, o nouă „mozoleală“.

Dacă rămâi, așadar, într-o atitudine de auto-observare prietenoasă și nu aluneci pe panta autoreproșurilor, nu e atât de dificil. Dimpotrivă. E interesant și înveți foarte multe despre tine.

Prin urmare, în acest caz introspecţia înseamnă să te întrebi: ce îmi spune această situație despre mine însumi și despre „ochelarii copilăriei mele“? Cum am crescut eu? Cum au reacţionat părinţii mei în situaţii asemănătoare? Ce am învățat despre modul de funcţionare al educaţiei? Cu ce sentimente am de-a face aici? Și de ce? Abia apoi te poți decide, ca la curățenia de primăvară: ce aș vrea să păstrez din toate astea? Ce aș vrea să adopt sub altă formă? Și ce aș vrea să arunc peste bord?

Poate ți se pare că toate acestea sună cam simplist. Sigur că întotdeauna e mai ușor să spui decât să faci când e vorba să schimbi ceva în atitudinea ta. Dar la începutul oricărei schimbări stă introspecția – acesta este primul pas important pe care îl faci.

Pe parcursul acestei cărţi vei găsi multe alte ocazii de a reflecta asupra ta, asupra istoriei tale și asupra copiilor tăi. Aceste puncte în care ne oprim ca să reflectăm sunt marcate ca insule de reflecţie. Fiecare insulă de reflecţie conține întrebări la care poți căuta răspuns. Aceste întrebări funcționează ca o căutare pe computer. Îți pui întrebarea și, în funcție de câte imagini, amintiri și gânduri sunt salvate pe „hard“, adică în creierul tău, găsești răspunsuri și idei legate de întrebările tale. Căutarea începe chiar în capitolul care urmează. Te poți întreba: „Cum a fost la mine acasă?“

# CUM A FOST LA MINE ACASĂ?

Dacă vrem să știm cum stăm în privința atașamentului și a autonomiei, nu putem să nu ne gândim la copilăria noastră. Pentru unii oameni e simplu. Le place să reflecteze asupra influenţei pe care au avut-o părinţii asupra personalității lor. Pentru alții, în schimb, e dificil, din diverse motive. Unii se tem de amintiri dureroase. Ar prefera să reprime tot ce a fost cândva și să nu mai simtă nimic. Este o dorință de înțeles, cine vrea să se confrunte cu întâmplări dureroase și cu sentimente apăsătoare? Mulți le sunt profund loiali

părinților, iar o gândire critică la adresa acestora li se pare a fi o trădare. Simt că le datorează recunoștință. Alții, la rândul lor, au convingerea profundă că tiparele din copilărie nu au un rol atât de important și se întreabă aproape iritați: de ce să fie acum părinții mei vinovați pentru tot?

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții,

pentru ca deprind întreg totul de ei.

Se întâmplă adesea şi să rămânem blocaţi în idealizarea părinţi noştri. Orice copil îşi idealizează părinţii, deoarece aceştia, priviţi prin ochii lui, sunt mari, iar el este mic.

Dacă părinţii nu sunt afectuoşi cu el, copilul mic gândeşte şi simte în consecinţă: eu nu sunt cum trebuie, iar părinţii mei au dreptate să mă pedepsească. Nu gândeşte: ăştia doi au o tulburare de ataşament şi ar trebui să meargă la psihoterapie! Şi face asta din două motive:

- Pe de o parte, copiii mici nu au capacitatea intelectuală de a face o evaluare morală independentă a părinţilor lor.

- Pe de altă parte, copiii trebuie să-şi perceapă părinţii ca fiind buni şi adecvaţi, deoarece constatarea că propriul tată sau propria mamă sunt incapabili sau chiar periculoşi le-ar provoca sentimente profunde de abandon şi de teamă – iar asta ar fi oricând mai rău decât să îi suporte pe părinţii incompetenţi.

Idealizându-i, copiii îşi protejează într-un fel părinţii – şi, prin asta, şi pe ei înşişi. Această idealizare este păstrată adesea până la vârsta adultă. Asta înseamnă că şi adultul este convins că propria-i copilărie a fost minunată, chiar dacă poate nu a fost deloc aşa. Vedem adesea, ca psihoterapeute, clienţi sau chiar participanţi la seminare care îşi dau seama deodată că nu au avut deloc o copilărie atât de roz cum crezuseră până atunci. În primul moment e dureros, desigur. Dar această durere conduce, în final, spre o libertate mai mare.

*Abia când începem să ne facem o imagine realistă asupra părinților noștri ne putem identifica tiparele și ne putem înțelege într-un anume fel pe noi înșine.*

Clienţii înţeleg deodată, spre exemplu, de ce li se clatină atât de uşor siguranţa de sine când cineva îi critică sau de ce dreptatea este o valoare sfântă pentru ei. „Eu nu sunt importantă – asta am învăţat în copilăria mea“, a constatat o participantă la sfârşitul unui seminar. Abia acum, când priveşte din acest unghi nou, îşi explică de ce se simte adesea atât de extenuată. Fiind cea mai mare dintre cei patru copii, trebuia să-şi ajute mama să-i îngrijească pe fraţii ei mai mici. Mama ei aştepta ca ea să facă asta şi nu a întrebat-o niciodată ce sentimente îi trezeşte această sarcină. Era considerat un lucru de la sine înţeles. Acum, cu familia ei, trăieşte cum a învăţat: mai întâi vin copiii, apoi gospodăria, apoi soţul ei, iar pentru nevoile ei proprii nu mai e loc. Nu e de mirare că uneori se simte la capătul puterilor.

Ar trebui să fi devenit limpede până acum că este extrem de important să cunoaştem influenţa casei părinteşti asupra evoluţiei noastre pentru a afla dedesubturile perspectivei personale asupra realităţii (cuvânt-cheie: „ochelarii copilăriei“). Multe probleme rezultă dintr-o percepere distorsionată a realităţii, respectiv din refularea realităţii din zona conştientului.

Dacă Sabine, spre exemplu, care ar vrea să îl drăgălească fără întrerupere pe fiul ei Leon şi să-l acopere cu pupici, ar admite faţă de sine că din cauza părinţilor a căpătat un deficit de apropiere şi că încearcă să îndrepte lucrurile prin copilul ei, ar ajunge să se întrebe dacă, prin comportamentul ei, răspunde într-adevăr nevoilor lui Leon sau, mai degrabă, nevoilor ei. Şi-ar da seama că îşi suprasolicită fiul cu dorinţa ei de apropiere – şi că adesea el nu prea e dornic să-i primească îmbrăţişările. Apoi ar putea lua noua decizie de a vedea realmente copilul, semnalele acestuia şi dezvoltarea lui şi de a reacţiona la ele, în loc să-l copleşească cu dorinţa ei de apropiere. Ar putea decide ca pe viitor să nu-şi mai transfere asupra fiului ei dorinţa de apropiere în doi şi să relaxeze relaţia lor, deja aproape simbiotică. Asta înseamnă că ar putea admite mai uşor că ea şi fiul ei sunt fiinţe separate, care nu au mereu aceleaşi dorinţe. Dacă această condiţie ar fi îndeplinită, ar putea percepe mai bine semnalele lui Leon legate de linişte şi distanţă.

Putem prelua conştient în convieţuirea cu copiii noştri tiparele favorabile lăsate de părinţi. Putem privi însă mai atent tiparele problematice ale copilăriei şi le putem elimina într-un fel. Asta înseamnă să nu le preluăm fără

reflecţie şi nici să nu le supracompensăm făcând exact opusul a ceea ce au făcut părinţii noştri şi ajungând astfel la altă extremă. Cel mai bine este să câştigăm o distanţă interioară sănătoasă faţă de tiparele noastre şi să le putem pune, în mod conştient, deoparte. Astfel nu le transmitem mai departe copiilor noştri. Iar asta înseamnă o mare libertate. Pentru că astfel putem fi părinţi care îşi cresc copiii pentru a fi oameni puternici, capabili de ataşament şi cu încredere în ei înşişi – chiar dacă noi am avut o copilărie mai degrabă problematică, pe care o considerăm până azi un obstacol. Prin introspecţie putem întrerupe transmiterea multor probleme de la o generaţie la alta.

*Dacă avem, așadar, curajul de a ne confrunta cu tiparele noastre și de a ne pune întrebări despre influența, atât în bine, cât și în rău, exercitată de părinții noștri, atunci putem pune, ca să spunem așa, „ce-i bun în ulcică, ce-i rău în gușulică".*

# SĂ PRIVIM ÎN URMĂ

Dacă vrem să ne analizăm tiparele din copilărie, ca un prim pas ar trebui să conştientizăm în ce atmosferă am crescut. Cum au abordat părinţii nevoia mea de autonomie/ataşament? Le-au putut îndeplini pe amândouă – atât nevoia mea de apropiere, cât şi nevoia mea de a sta pe propriile picioare?

Exerciţiul care urmează te invită să descoperi tiparele din copilăria ta. Îţi creezi o hartă a experienţelor legate de ataşament şi capeţi în felul acesta o privire de ansamblu asupra tiparelor tale. Poate vei avea nevoie de ceva curaj să mai cobori o dată atât de adânc în copilăria ta, însă conştientizarea hărţii interioare a ataşamentului este primul pas pe calea spre schimbare. Putem schimba un lucru numai după ce devenim conştienţi de el. Iar în cazul acesta e vorba despre o schimbare extrem de importantă nu doar pentru tine, ci şi pentru copiii tăi.

Dacă vrei, îţi poţi nota gândurile şi amintirile care îţi vin în minte pe parcursul confruntării cu copilăria ta. Poate doreşti chiar să-ţi iei un caiet nou şi frumos legat pentru notiţele tale. Ai putea să-l foloseşti apoi pentru următorul exerciţiu de reflecţie, precum şi pentru toate celelalte care vor urma.

## INSULĂ DE REFLECŢIE: EXPLORAREA EXPERIENŢELOR DIN PROPRIA COPILĂRIE

Ia-ţi circa 20 de minute pentru acest exerciţiu. Citeşte pe rând întrebările. Las-o pe fiecare să-şi facă efectul asupra ta şi răspunsurile vor veni intuitiv. E posibil ca în faţa ochiului tău interior să se ivească imagini, iar urechea interioară să perceapă cuvinte, propoziţii şi sunete. Dacă vrei, îţi poţi nota

gândurile legate de acestea. Dar, pentru început, contează doar să mai faci un drum interior către copilăria ta. Poate faci mai întâi exercițiul și apoi găsești un pic de timp pentru a-ți nota trăirile. Ce trebuie neapărat să știi: nu contează dacă amintirile tale sunt „corecte“, adică obiectiv verificabile. Este vorba mai degrabă de o explorare a felului în care ți-ai perceput copilăria. Este vorba despre tine. Este vorba despre realitatea ta subiectivă.

**Găseşte urma amintirilor tale!**

⅝ Amintește-ți de casa părintească și încearcă să recreezi atmosfera de atunci.

⅝ Unde ai crescut când erai mic (până la vârsta de șase ani)?

⅝ Cum era locuința/casa voastră?

⅝ Ce camere aveați? Îți mai poți aminti ce mobilă aveați?

⅝ Ați trăit mereu în același loc? Sau v-ați mutat des?

⅝ Mai știi cum mirosea când intrai pe ușă?

⅝ Cine făcea parte din familia ta? Cine era adesea prezent?

Dacă îţi face plăcere, poţi închide ochii când cauţi răspunsurile la aceste întrebări. Dacă nu vrei să închizi ochii, încearcă să priveşti relaxat înainte. Astfel îţi poţi îndrepta atenţia către interior.

**Cât de bine ţi-au îndeplinit mama şi tatăl tău dorinţele de ataşament?**

⅝ Acum caută în tine răspunsul la întrebarea despre cât de mult te-ai simţit ocrotit, îngrijit şi iubit de părinţii tăi.

⅝ Te-ai simţit în siguranţă şi la adăpost?

⅝ Iubirea părinţilor tăi era condiţionată – sau erai iubit pur şi simplu pentru ceea ce erai? Dacă nu ai spontan niciun sentiment legat de asta, îţi poţi imagina câteva situaţii tipice pe care le-ai trăit cu părinţii tăi – atunci vei putea simţi bine cum te-au tratat şi cum ai perceput tu lucrurile.

⅝ Ce sentimente se ivesc în tine când te gândeşti la toate astea – mai degrabă calde sau mai degrabă dureroase?

⅝ Existau diferenţe între părinţi – te-ai simţit iubit mai mult de un părinte decât de celălalt?

⅝ Poate ai reuşit să-ţi faci, măcar aproximativ, o idee despre cum ţi-au împlinit părinţii nevoia de ataşament. Înainte să treci la următorul set de întrebări, respiră o dată profund. Acum va fi vorba de nevoia ta de autonomie

şi de autodeterminare.

**Cât de bine ţi-au sprijinit mama ta şi tatăl tău independenţa?**

⅝ Simte acum, în interiorul tău, cum ţi-au susţinut părinţii dezvoltarea ta autonomă.

⅝ Părinţii tăi au avut încredere că eşti în stare de ceva? Te-au îndrumat spre independenţă (de exemplu, te-au învăţat să îţi legi şireturile sau să faci cartofi prăjiţi...)?

⅝ Te-au încurajat să faci singur anumite lucruri (de exemplu, să mergi la şcoală, să faci cumpărături, să rămâi peste noapte la un prieten/o prietenă...)?

⅝ Sau, mai degrabă, ai fost cocoloşit şi părinţii au luat prea multe de pe umerii tăi?

⅝ Ţi s-a permis să te desprinzi de părinţi fără mustrări de conştiinţă (de exemplu, să ai altă părere sau să îţi cauţi o locuinţă proprie)?

⅝ Ce fel de model au fost pentru tine în privinţa independenţei?

Dacă vrei, acum îţi poţi lua notiţe. Dar cu adevărat importante sunt

sentimentele care s-au trezit la derularea amintirilor. Acestea îți arată cum au răspuns părinții tăi nevoilor tale de atașament și autonomie.

Amintirea experiențelor din copilărie te-a ajutat, poate, să simți cum arată balanța între atașament și autonomie. Să simți dacă se află în echilibru sau mai degrabă în dezechilibru, înclinată fie în favoarea atașamentului, fie în favoarea autonomiei.

## DORINȚA DE ATAȘAMENT – PĂRINȚII ADAPTAȚI

Poate nu te-ai simțit suficient de iubit și de acceptat și de aceea tânjești și azi după atașament și afecțiune. Poate de aceea încerci să faci totul cât se poate de bine, de preferință perfect? S-ar putea, așadar, deoarece tânjești atât de mult după recunoaștere și atenție, să fii supraadaptat și să-ți fi exersat prea puțin capacitățile autonome, cum ar fi puterea de a te impune și orientarea spre un scop. Dorința de recunoaștere are efect și asupra relației cu copiii tăi.

În capitolul Provocările părinților adaptați

insistăm mai mult asupra urmărilor faptului

că nu reușești să te impui ca părinte.

Începând cu pagina 70 îți dăm și sugestii

pentru schimbarea acestei situații.

E posibil să-ți fie greu să te poziționezi și să insiști asupra respectării regulilor. Poate încerci și să-ți satisfaci, prin intermediul copiilor tăi, propria nevoie de apropiere – fără ca acest lucru să fie greșit în sine –, dar urmarea poate fi uneori că îi cocoloșești mai mult decât le face plăcere de fapt.

Pentru tine, primii doi ani din viața copilului tău sunt probabil cei mai frumoși și cei mai simpli, deoarece micuții au nevoie de atât de multă dragoste și atenție. Însă mai târziu, în faza de încăpățânare, ei vor testa dacă se pot baza pe un cadru clar. Vor să știe dacă rămâi pe poziție sau cedezi când fac scandal. Vor să știe dacă regulile tale rămân bătute în cuie chiar dacă ei se împotrivesc cu toate forțele. Copiii tăi au nevoie atât de afecțiunea ta, cât și de capacitatea ta de a te impune. Asta le dă siguranță.

## DORINȚA DE INDEPENDENȚĂ – PĂRINȚII AUTONOMI

Poate te numeri și tu printre mamele și tații a căror balanță interioară este în dezechilibru în favoarea autonomiei – fie pentru că te-ai simțit iubit prea puțin de mama ta sau de tatăl tău, fie pentru că te-au strivit cu dragostea lor. Dacă nu se simte iubit cu adevărat de părinții săi – sau de unul dintre ei –, se poate întâmpla ca un copil să-și spună la un moment dat (inconștient): „Ce-mi pasă mie de voi?“ Așadar, din acest moment, el nu se mai bazează pe nimeni altcineva decât pe sine însuși și păstrează mereu o distanță de siguranță față de ceilalți – chiar și față de propriul său partener. Nu lasă pe nimeni să se apropie într-atât încât să-l poată răni.

Şi pentru tine avem în paginile următoare

îndrumări care să te ajute să realizezi

o apropiere sănătoasă față de alți oameni

și să o păstrezi.

Unii oameni s-au simţit însă copleşiţi de iubirea părinţilor lor. Din acest motiv s-au ales cu un fel de „alergie“ față de o apropiere prea mare, de care se tem de-a dreptul în relațiile cu ceilalți. Și ei pun mare preț pe păstrarea autonomiei și au foarte repede impresia că sunt tutelaţi, ceea ce duce adesea la o rezistență încăpățânată față de pretențiile și așteptările celor din anturajul lor. Iar pentru aceştia, copiii, mai ales bebeluşii, sunt o adevărată provocare, fiindcă au nevoie de multă apropiere și adaptabilitate din partea părinților lor. Aşadar, dacă aparţii mai degrabă tipului autonom, s-ar putea ca sarcina de a îngriji copii mici să-ți provoace o stare de tensiune continuă. Te simți determinat din exterior și acaparat și uneori n-ai vrea decât să fugi din fața acestei responsabilități.

## PĂRINȚII ÎNTRE AUTONOMIE ȘI ADAPTARE

Atenție! Nu sunt puțini cei care pendulează între cei doi poli – ba sunt hiperadaptați, ba prea autonomi. Ba tânjesc după multă apropiere, ba își revendică libertatea. Hiperadaptaţii se impun cu dificultate, de aceea se poate întâmpla ca, după o fază de adaptare și grijă afectuoasă, să se delimiteze cu atât mai strict. În relația cu partenerul lor, aceştia au adesea un parcurs în zigzag între apropiere și distanță. În relaţia cu copiii, cele mai calde sentimente de iubire se pot asocia cu fantasme de evadare şi cu o iritare extremă.

## DIGRESIUNE: MAME ȘI TAȚI – PUNCTELE FORTE ALE fiecărui părinte

Poate că, atunci când ai lucrat în insula de reflecţie Explorarea experienţelor din propria copilărie, ai constatat că mama ta era mai degrabă cea care îţi satisfăcea nevoia de apropiere, iar tatăl era mai degrabă susţinătorul autonomiei. Lucrurile nu stau întâmplător aşa. Împărţirea sexelor după polii „apropiere“ şi „autonomie“ are tendinţe tipice. Femeile sunt mai degrabă adaptate, iar bărbaţii mai degrabă autonomi. Scriem în mod conştient MAI DEGRABĂ, deoarece este vorba realmente doar de tendinţe. Există şi bărbaţi adaptaţi, şi femei autonome.

Când perechile devin părinţi, la început femeia este păzitoarea cuibului. Copilul creşte în pântecele mamei şi se obişnuieşte deja acolo cu vocea ei, cu bătăile inimii şi mişcările ei. Şi după naştere mama preia de cele mai multe ori rolul mai important în îngrijirea copilului. Ea îi dă sugarului căldura şi afecţiunea de care are nevoie pentru a supravieţui. Ea este „grijulie“, adică are grijă ca omuleţul în devenire să primească tot ce îi trebuie şi să nu i se întâmple nimic. În această primă etapă a vieţii sugarul se ataşează puternic de mamă. Ea este prima lui iubire. Primul zâmbet îi este adresat în general ei. De regulă, mama răspunde, prin grija ei afectuoasă, nevoii de ataşament a copilului mic. Contribuie la asta şi procesele metabolice din corpul ei: după naştere, creierul mamei este orientat, datorită oxitocinei, hormonul ataşamentului, în special către îngrijire şi apropiere. Din acest motiv, în teoria ataşamentului, mama este considerată principala figură de ataşament. Dar, chiar dacă în general mama poate răspunde ceva mai bine decât tatăl la nevoia de apropiere, nu este nicidecum o regulă că TOATE mamele sunt MEREU mai orientate spre ataşament. Şi taţii pot să ia locul unei mame.

Uneori rolul primei persoane de atașament este preluat de bunici, de părinți adoptivi sau asistenți parentali. Ei pot îndeplini acest rol la fel de bine ca mamele sau tații biologici.

Psihologii Klaus Grossmann şi Karin Grossmann de la Universitatea Regensburg au făcut studii ample asupra comportamentului de atașament și de autonomie al mamelor și taților. Au constatat că în toate culturile există o distribuire tipică a rolurilor: mama constituie baza pentru îngrijire și alintare-cuibărire, iar tatăl este mai ales partenerul cu care copiii se joacă și care îi stimulează. El îi provoacă mai mult decât mama, iar uneori joacă și jocuri mai periculoase cu ei.

Tații tind să suporte mai bine încercările fiicelor și fiilor lor de a explora lumea. Nu îi sar imediat în ajutor copilului dacă are dificultăți și încearcă lucruri noi. Astfel se poate întâmpla, spre exemplu, ca mama să spună, crispată: „Ia-i copilului foarfeca din mână“, iar tatăl să răspundă relaxat: „Dar de ce? Lasă-l!“ Tații își susțin copiii în strădaniile lor de a deveni autonomi.

În plus, multor tați le plac în general activitățile corporale mai mult decât mamelor. Le place să se dezlănțuie în joacă, să sară și să facă, în timpul liber, tot felul de sporturi cu copiii lor. Alt exemplu tipic este perioada când copilul învață să meargă. Când fiul sau fiica face primii pași nesiguri, tatăl mai degrabă își retrage mâna și îl încurajează pe copil să facă singur câțiva pași. Tatăl e mai încrezător în puterile copilului. Studiile arată și că, atunci când spune: „Hai la tata!“, distanța dintre el și copil este mai mare decât distanța de la care mama va spune: „Hai la mama!“ Mama îi vine în întâmpinare copilului mai repede și îi întinde mai devreme mâna de ajutor. Astfel, tații susțin autonomia copilului.

„În comparație cu mamele, tații își provoacă mai mult copiii mici și, tachinându-i, îi pun mai mult în încurcătură. Astfel, le stimulează perseverența, capacitatea de a rezolva probleme și încrederea în sine“ – astfel descrie pedagogul și expertul în tați Axel Sichler punctele forte ale rolului patern.[6]

De fapt, în acest fel evoluția a avut grijă de noi într-un mod fără cusur. Dacă lucrurile merg bine, mama și tatăl se pot deja completa în mod optim la îngrijirea bebelușului și a copilului mic. Mama preia, inclusiv datorită sarcinii și perioadei de alăptare, mai degrabă rolul persoanei care oferă grijă și afecțiune. Tatăl reprezintă elementul care provoacă prin joacă. De aici se poate deduce că mamele pot avea uneori mai multe probleme să-și lase copiii liberi și că este mai dificil pentru ele să împlinească nevoia de autonomie a acestora. Poate că așa se explică și lacrimile mamelor în prima zi de școală. În schimb, tații sunt ceva mai neglijenți când e vorba să le poarte de grijă copiilor cum trebuie. Iată exemplul prietenei noastre Andrea. Aceasta se afla pe plajă la Marea Baltică împreună cu soțul ei Uli și cei doi băieți ai lor, în vârstă de doi ani și jumătate, respectiv patru. Când au ieșit din apă, copiii aveau buzele vinete și dârdâiau de frig. Uli s-a șters liniștit mai întâi pe el însuși, Andrea, în schimb, s-a ocupat mai întâi de copii și i-a frecat cu prosopul uscat până s-au încălzit. Abia după ce i-a văzut pe cei mici îmbrăcați în halatele de baie și instalați în coșurile de plajă s-a ocupat și de ea însăși, iar între timp i se făcuse destul de frig. Nici Andrea, nici Uli n-au stat să analizeze cât de diferită este atitudinea lor în astfel de situații. Lucrurile s-au întâmplat pur și simplu în felul acesta. Au intrat automat fiecare în rolul său și până la urmă copiii au fost îngrijiți cum trebuie.

S-ar putea trage concluzia din această poveste că distribuirea tradițională a rolurilor e cea corectă. Dar nu e chiar atât de simplu.

Într-adevăr, la naștere se revarsă în creierul mamei hormonii fericirii și oxitocină. Alăptatul și contactul fizic cu bebelușul stimulează secreția de hormoni[7], astfel că mama se îndrăgostește de-a dreptul de copilul ei și este dispusă să ia asupra ei toată truda îngrijirii acestuia. Dar și în organismul patern se secretă cantități mai mari de oxitocină, hormonul atașamentului, dacă tatăl are contact fizic cu bebelușul, dacă îl ține în brațe, îl schimbă și îl atinge. Dacă tatăl este și principala persoană de referință, creierul său se setează și mai mult pe ideea de îngrijire.[8]

Cercetările arată, de asemenea, că atât mama, cât și tatăl au, în principiu, capacitatea de a se ajusta fin după nevoile copilului.

Putem spune, aşadar, că până la urmă ambii părinţi pot juca rolul principal în îngrijirea copilului, precum şi rolul celui care încurajează copilul să fie independent. Ca tendinţă, însă, mamele sunt mai aproape de polul grijii – în special când copiii sunt încă foarte mici –, iar taţii se simt mai aproape de polul unde copilul este provocat şi condus către independenţă. Când aceste două calităţi lucrează împreună, copilul va fi bine îngrijit ŞI va explora lumea cu curaj.

Dacă acceptăm acest lucru şi vedem punctul forte al fiecărui rol, putem evita multe certuri. Din păcate, în relaţiile moderne de parteneriat fiecare presupune uneori că viziunea lui asupra lucrurilor este cea corectă. Mamele îi bombănesc pe taţi că au uitat să ia ceva de mâncare pentru copil când au plecat în excursie. Iar taţii le bombănesc pe mame pentru că îi cară la şcoală copilului de opt ani rucsacul cu echipamentul de sport. În acest caz ar fi utilă mai multă apreciere şi bunăvoinţă din partea ambilor parteneri.

Începând cu anii ’70 ai secolului trecut, rolul tatălui s-a schimbat continuu. Taţii „noi“, activi se simt responsabili pentru educaţia şi buna dezvoltare a copiilor lor, la fel ca mamele.

Prin relaţia mai strânsă cu copilul, rolul tatălui capătă mai multă amploare, iar astfel bărbatul simte nevoia unei redefiniri ca tată – poate într-un fel mai matern. Însă adesea îi lipseşte un model, deoarece propriul său tată a fost adesea absent şi s-a ocupat prea puţin de familie. Din această cauză, mulţi taţi păşesc pe un tărâm necunoscut. Sunt în căutarea drumului just între conectarea cu copiii şi autoafirmarea ca bărbat în relaţia de cuplu şi în profesia lor. În această căutare, ei îşi îndreaptă privirea mai întâi asupra experienţei cu propriul tată. Ce e drept, cei mai mulţi nu găsesc un model potrivit, dar amintirea copilăriei retrezeşte multe întâmplări trăite atunci. Asta poate însemna şi durere. Pentru că nu arareori se deschid răni sufleteşti lăsate de propriul tată, care nu le-a purtat de grijă copiilor, ci a fost absent şi poate a avut chiar o atitudine de respingere.

Tații moderni alocă îngrijirii copiilor considerabil mai mult timp decât generațiile anterioare.[9]

Fiecare al treilea tată își ia concediu parental.[10]

În insula de reflecție de la pagina 59 te poți concentra asupra unor răni vechi – apoi poți să le și vindeci într-o oarecare măsură și să te eliberezi de trecut, pentru a-ți putea dezvolta propria paternitate. Același lucru este valabil și pentru mamele care au senzația că se încurcă printre întâmplările din copilăria lor de îndată ce se gândesc la relația cu propria mamă.

Dacă ai sentimentul că ești copleșit de emoții răscolitoare de îndată ce îți amintești mai intens de copilăria ta și de relația cu tatăl tău, îți recomandăm insula de reflecție Vindecă-ți copilul-umbră de la pagina 131.

# PROVOCĂRILE PĂRINȚILOR ADAPTAȚI

Dacă eşti o persoană al cărei echilibru interior s-a deplasat mai degrabă în direcţia ataşamentului, probabil faci parte dintre oamenii adaptaţi. Acest cuvânt nu are câtuşi de puţin un sens negativ. Înseamnă doar că eşti dispus să-ţi laşi propriile aspiraţii de autonomie să treacă în plan secund, în favoarea conectării cu alte persoane. Acest lucru va avea însă anumite efecte asupra ta în rolul de tată sau de mamă: părinţii adaptaţi sunt întotdeauna foarte orientaţi spre copilul lor. Vor tot ce e mai bun pentru el şi sunt dispuşi, la o adică, să facă şi foarte multe sacrificii. Se implică în problemele fiului sau fiicei lor, îi stimulează şi îi susţin oriunde se poate. Acestea sunt aptitudini minunate, de care copilul profită foarte mult.

Se poate întâmpla însă şi ca adaptarea să aibă efecte mai degrabă negative în relaţia cu copilul: pe de o parte, părinţilor hiperadaptaţi nu le este uşor să îşi lase liber copilul şi să suporte o despărţire de acesta. Vârsta încăpăţânării, spre exemplu, poate fi o provocare deosebită pentru ei. În această fază copilul îşi testează autonomia şi limitele personale. Pentru a face asta are nevoie de agresivitate. Se vorbeşte şi despre aşa-numita „agresiune de separare“. Încăpăţânarea este, în ultimă instanţă, o formă de agresiune. Dacă copilul îi strigă mamei în faţă: „Dispari de-aici, vacă proastă!“, mamelor adaptate li se întâmplă, mai degrabă decât celor autonome, să ia această furie prea personal şi să se simtă ofensate. Astfel copilul primeşte mesajul: furia îi întristează pe părinţii mei (sau pe unul dintre ei). Dacă primeşte adesea acest mesaj, se poate întâmpla să înveţe să-şi reprime furia într-un mod nesănătos. Devine o persoană cu agresivitate inhibată. De cele mai multe ori, şi părinţii săi hiperadaptaţi sunt aşa, fiindcă au primit, la rândul lor, acelaşi mesaj de la mamele şi taţii lor.

Părinţii nu ar trebui să ia prea personal furia copilului lor, ci să o considere o expresie a fazei sale evolutive şi a năzuinţelor sale de delimitare. Doar dacă furia este pentru tine un sentiment legitim şi găseşti un mod corect de a reacţiona la ea, fiul sau fiica ta va învăţa să-şi gestioneze adecvat furia. Iar pe

parcursul evoluției ulterioare se vor schimba, desigur, și motivele de furie. Așadar, modul în care mamele și tații reușesc să se raporteze la furia copiilor lor are implicații adânci. Cine se poate raporta adecvat la acest sentiment îi ajută pe cei mici să aibă o evoluție sănătoasă a năzuințelor lor de autonomie. În schimb, dacă reacționează foarte ofensați sau indignați la furia copiilor, părinții le vor afecta dezvoltarea autonomă.

*Pentru a preveni orice înțelegere greșită: sigur că un copil nu ar trebui să-și reverse furia neînfrânat. Dar, în principiu, sentimentul ar trebui să fie permis.*

La părinții adaptați, un sentiment de separare poate fi provocat de delimitarea îndărătnică a copilului față de așteptările lor, dar și de simplul fapt că acest copil este altfel decât ei înșiși. Părinților hiperadaptați le este mai greu să perceapă și să respecte individualitatea copiilor lor decât le este părinților autonomi. Oamenii atașați tânjesc după apropiere. Dar întotdeauna ne simțim mai apropiați de oameni care ne sunt asemănători – asemănarea diminuează sentimentul distanței. Cu alte cuvinte: faptul de a fi altfel deschide o prăpastie între Eu și Tu. De aceea există pericolul ca părinții adaptați să ofere prea puțin spațiu individualității copiilor lor, ba chiar, uneori, să nici nu o perceapă cum trebuie.

În plus, adaptații au tendința să-și protejeze copiii cu teamă. De exemplu, copiilor mai mari li se interzice să meargă singuri pe bicicletă la un prieten sau o prietenă, pentru că este prea periculos. Dar, dacă aude mereu: „Fii precaut – lasă pe mama/tata să te ajute!“, copilul va auzi totodată mesajul: „Nu avem încredere că poți face asta singur“. Desigur, nu aceasta este intenția părinților îngrijorați. Dar exact asta se întâmplă prin hiperprotecție: copilul are prea puțină încredere în forțele proprii, fiindcă nici părinții nu au. Altfel spus: cum să dezvolte încredere în capacitățile sale dacă părinții nu au încredere? La un moment dat, copilul poate nici nu mai întreabă dacă are voie să meargă într-o vizită cu bicicleta.

Tocmai pentru că se simt atât de aproape de copilul lor, părinții adaptați pot trece cu vederea aspectele în care se deosebesc de acestia si faptul că au alte nevoi și alte caracteristici.

Oamenii adaptaţi au şi o puternică teamă de respingere, care se transferă, desigur, şi asupra educației copilului. De exemplu, le este într-o oarecare măsură greu să ceară consecvent respectarea regulilor, fiindcă nu vor să piardă simpatia copiilor lor. Nu vor ca propria progenitură să nu îi placă. Din acest motiv pot fi destul de oscilanţi în educație: ba trebuie să te descalţi la uşă, ba nu mai trebuie.

Părinţii adaptaţi vor apoi să facă totul cum trebuie şi în lumea „de afară“. Îşi fac griji că vor fi criticaţi şi respinşi, iar aceste griji le induc uneori şi copilului. Se simt penibil dacă el face un lucru greşit sau dacă intră în conflict cu alţi oameni. Din această cauză părinţii adaptaţi intervin uneori prea repede. Dacă, spre exemplu, copilul se ceartă la groapa de nisip pentru un excavator, părintele spune: „Hai, dă-i excavatorul lui Jan!“ Însă în felul acesta copilul nu poate învăța să facă față singur micilor conflicte, iar capacitatea sa de a gestiona conflictele slăbește. La copiii mai mari, grija părinților că aceştia s-ar putea remarca negativ se manifestă, desigur, şi la şcoală. Performanţele şcolare ale copilului sunt examinate cu îngrijorare: „Ține pasul? E destul de bun/bună?“ Fără să vrea, părinții pot exercita o presiune prea mare asupra copiilor. Aceştia reacționează fie dându-şi toată silința să îndeplinească aşteptările părinteşti, fie – când ajung la pubertate, spre exemplu – delimitându-se radical de aşteptările părinteşti, adică printr-o atitudine rebelă.

*Adaptații au o dorință puternică de acceptare, iubire și armonie, iar pe toate acestea vor să le trăiască și să le experimenteze în familia lor. Însă teama lor de respingere și eșec poate conduce la o atmosferă tensionată și/sau la faptul că nu au o poziție clară ca părinți.*

# PROVOCĂRILE PĂRINȚILOR AUTONOMI

Punctul forte al părinţilor autonomi este acela că se descurcă bine singuri în viață și au încredere că și copiii lor pot face asta. Spre deosebire de părinții adaptați, ei se bazează mai degrabă pe ideea că fiecare om poate sta pe picioarele lui. De aceea nu au nicio problemă dacă, la groapa de nisip, copilul se delimitează și vrea, de exemplu, să se joace singur.

*Percepereа și respectarea granițelor se numără printre abilitățile autonomilor. Ei au mai puține probleme cu faptul că într-o zi copiii lor se vor desprinde de ei. Mai degrabă le este greu să permită apropierea.*

Pentru oamenii puternic autonomi, acceptarea rolului de mamă sau de tată înseamnă deja un pas uriaș. Oricine știe că un copil mic are nevoie de multă îngrijire și afecțiune. Ei se întreabă cu îndoială dacă pot fi părinți buni și ezită să-și asume responsabilitatea de părinte. De obicei, acesta nu este un proces conștient, ci o presimțire difuză că relația strânsă cu un copil ar putea fi sufocantă. Într-adevăr, tocmai prima perioadă petrecută cu bebelușul, care are nevoie de multă grijă afectuoasă și atenție, este o mare provocare pentru părinții autonomi. Pentru a putea înțelege asta, trebuie să revenim asupra fundalului pe care ia naștere dorința puternică de autonomie. În copilărie, autonomii s-au simțit iubiți fie prea mult, fie prea puțin de părinții lor. În ambele cazuri, acum, ca adulți, se simt cel mai bine dacă între ei și alți oameni se păstrează o mică distanță de siguranță. Cea mai sigură opțiune pentru ei este să nu devină dependenți de nimeni în viața aceasta. De aceea un omuleț care are tot timpul nevoie de ceva și de care trebuie să ai grijă este contrariul absolut al oricărui plan. Bebelușului îi este foame, vrea să fie ținut în brațe sau trebuie să i se schimbe scutecul – iată opusul vieții autodeterminate pe care voia, de fapt, să o trăiască persoana autonomă.

Se declanșează sentimente care, de fapt, își au locul în propria copilărie. „E prea mult pentru mine! Mă sufoc. Nu pot suporta asta".

Dacă nu reflectează asupra acestei conexiuni cu propria sa copilărie, autonomul se simte doar hărțuit și încorse tat de noua realitate a vieții sale ca mamă sau tată – și, în cazuri de urgență, dă bir cu fugiții. Din acest motiv, multe relații se rup la scurt timp după nașterea primului copil. De obicei tatăl este cel care îi părăsește pe mamă și pe copil, deoarece se simte încorsetat. Uneori chiar pleacă cu inima grea. Însă autonomia contează pentru el mai mult decât atașamentul. Nu vede altă soluție decât retragerea din situația familială, pentru a scăpa de tensiunea pe care i-o induc apropierea și determinarea din exterior.

Pentru mama autonomă, în schimb, calea de scăpare poate fi către interior. Una dintre clientele noastre s-a apucat, mai mult sau mai puțin imediat după nașterea copilului, să-și scrie lucrarea de doctorat. „Asta a fost salvarea mea, altfel n-aș fi rezistat.“ Cufundându-se zilnic câteva ore în munca ei științifică, timp în care partenerul ei avea grijă de copil, a creat distanța de care avea nevoie între ea și copil. Astfel a reușit să-și controleze teama că s-ar putea contopi cu bebelușul și nu ar mai fi niciodată ea însăși. Un sugar simte când mama lui nu este cu adevărat prezentă. Deja bebelușii depun eforturi pentru a-și captiva mama. Caută contactul vizual, se întorc spre ea, zâmbesc, plâng și gânguresc. Dacă absența interioară durează o perioadă mai îndelungată, cum se întâmplă în cazul mamelor depresive, de exemplu, bebelușul renunță la un moment dat. Se resemnează și devine inexpresiv până la depresie.[11] În cazul clientei noastre, fazele de „retragere“ au fost o soluție bună. Fiica ei nu s-a ales cu daune, deoarece, după fiecare repriză de lucru, clienta i s-a putut dedica în mod conștient și pe îndelete. În plus, tatăl fetiței s-a ocupat cu multă dăruire de ea și chiar a intrat în rolul figurii primare de atașament. Mamei i-a priit aranjamentul acesta, iar copilul a fost și el bine îngrijit.

Până la urmă, fiecare om are nevoie, din când în când, de o distanțare de ceilalți, atât interioară, cât și spațială sau temporală. Însă la oamenii autonomi această nevoie este deosebit de puternică. De aceea părinții autonomi se descurcă mai bine cu copiii ceva mai mari, deoarece în conviețuirea cu aceștia există mai multe spații libere. Dacă, spre exemplu, copiii merg la grădiniță, timpul petrecut fără ei poate fi folosit după bunul plac.

Cu cât își recapătă mai mult libertatea, cu atât mai ușor se pot reconecta cu

fiica sau fiul lor. Şi copiii devin mai maturi şi mai independenţi. Pot fi trataţi tot mai mult ca de la egal la egal, iar asta îi despovărează pe părinţi. O mamă autonomă din cercul nostru de cunoscuţi a descris această experienţă astfel: „Cred că nu am fost bună ca mamă de bebeluş. Pur şi simplu a fost prea stresant pentru mine. Dar acum, cu copiii la şcoală, simt că înfloresc, şi ca mamă“.

Aceste pauze de la relația cu copilul,

chiar dacă mici la început, sunt pentru

un automn ca o gură de aer.

Pentru părinții autonomi și copiii lor, dificultățile adevărate apar, de aceea, în perioada în care bebelușii sunt foarte mici și depind de prezența continuă a unui adult: copilul simte, cu antenele sale fine, că părintele autonom este adesea stresat. Copilul mic nu gândește/simte însă: „Mama/tata are o problemă cu autonomia“, el simte: „Sunt o povară!“ Dacă părinții transmit mereu că viața cu copilul este destul de solicitantă, acesta va internaliza că nu merită să i se poarte de grijă – că nu merită să fie iubit, până la urmă. Atunci mulți copii se străduiesc deosebit de mult să câștige iubirea părinților. Când pot vorbi, spre exemplu, întreabă iar și iar: „Mama, mă iubești?“ pentru a se simți în siguranță. Alți copii se obișnuiesc să se descurce în mare măsură singuri. Ei învață, la fel ca părinții lor în copilărie, că în viață te poți baza doar pe tine însuți.

La fel ca părinții adaptați, părinții autonomi creează, fără să vrea, o atmosferă mai degrabă tensionată pentru copiii lor. Atât părinții, cât și copiii au sentimentul că trebuie să se străduiască, deși își doresc altceva: un cămin în care fiecare să poată fi așa cum este. O familie în care toți membrii să poată trăi în autodeterminare.

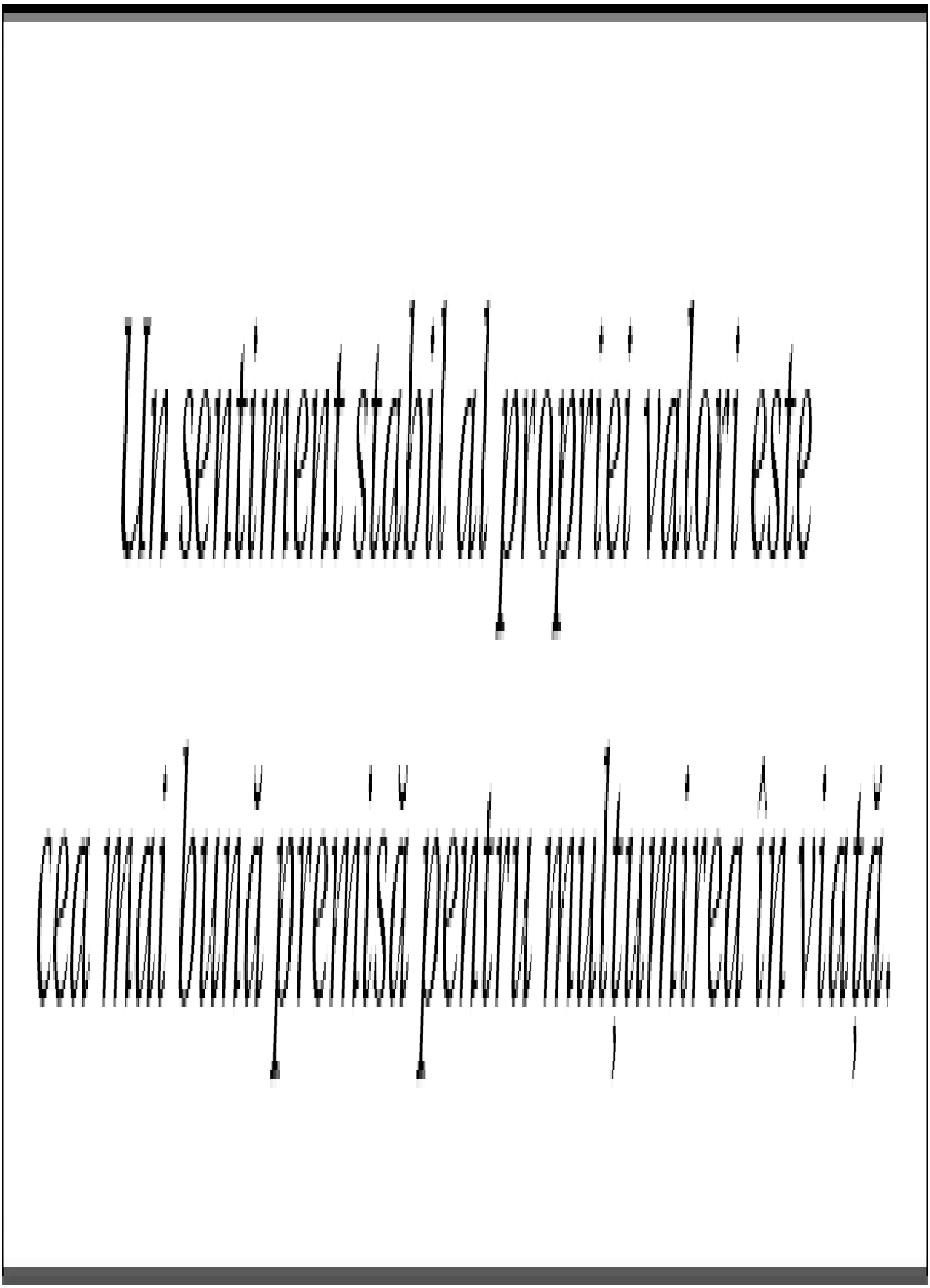
Punctul central îl constituie aici sentimentul propriei valori. Oamenii care trăiesc în echilibru au, înainte de toate, un bun sentiment al propriei valori. Au adânc înrădăcinată în ei certitudinea: „Sunt OK așa cum sunt“. Și pot suporta ideea că alți oameni – inclusiv copiii lor – sunt perfect în ordine așa cum sunt. Pot accepta apropierea și pot lua distanță când vor să fie singuri. Poate pentru tine toate acestea sună ca o imagine ideală nerealistă. De aceea vrem să explicăm acum mai pe îndelete cât de strâns este împletit sentimentul propriei valori cu subiectele atașament și autonomie și ce efecte are acest fapt asupra configurării vieții noastre și a relației cu copiii noștri.

Poate acum te întrebi cum e pentru oamenii care trăiesc un echilibru între adaptare și autonomie. Ei știu mereu ce e de făcut? Copiii lor sunt automat fericiți și perfect educați?

# EPICENTRUL: SENTIMENTUL VALORII DE SINE

Prin sentimentul valorii de sine psihologii înțeleg aprecierea propriei valori: mă simt valoros? Merit să fiu iubit, să cer ceva sau să am succes? Sau, dimpotrivă, mă simt mai degrabă lipsit de valoare? Este vorba despre o estimare subiectivă, simțită, pe care fiecare om o face involuntar cu privire la sine însuși. După cum sugerează și sintagma „sentimentul valorii de sine“, acesta înseamnă că ne valorizăm și că această valorizare este ancorată în noi ca sentiment bine definit. Asta înseamnă că nu trebuie să ne gândim mult dacă suntem în principiu în ordine. Mai degrabă dispunem de această cunoaștere intuitiv și din interiorul nostru.

Sentimentul propriei valori ne influențează întreaga existență, de la naștere până la o vârstă foarte înaintată. Este, ca să spunem așa, centrul de comandă al psihicului nostru. Oamenii care au un sentiment bun al propriei valori trăiesc în prietenie cu ei înșiși, ceea ce înseamnă și că își pot ierta greșelile. Au încredere în capacitățile lor și pot avea încredere și în alți oameni. Au atât capacitatea de a se adapta, cât și de a se impune. Cu alte cuvinte, țin bine balanța între autonomie și conectare.


Un sentiment stabil al propriei valori este
cea mai buna premisa pentru multumirea in viata.

Dar cum ia naştere acest sentiment al propriei valori? Ce îl poate stimula şi ce îl poate stingheri?

## PERCEPȚIA ÎN OGLINDĂ A PROPRIEI VALORI

Să ne transpunem din nou în situaţia sugarului şi a copilului mic: aşa-numita încredere primară a copilului ia naştere prin atenţia şi îngrijirea afectuoasă a părinţilor săi, respectiv a primelor persoane de referinţă. Aici are loc un proces numit „percepţia în oglindă a propriei valori“.

Ce înseamnă asta? Înseamnă că, prin felul în care se poartă cu noi, mamele şi taţii noştri ne arată ca într-o oglindă dacă merităm să se ocupe cineva de noi. În contact cu părinţii, copilul mic înregistrează: ei vorbesc cu mine? Au grijă de mine? Mă ţin în braţe cu drag? Îmi dau tot ce îmi trebuie? În atenţia mamei şi a tatălui ne recunoaştem propria valoare. Acest sentiment de a fi acceptat nu i se transmite celui mic doar printr-o purtare de grijă drăgăstoasă, ci şi prin expresia feţei părinţilor. Există o vorbă în psihologie, şi anume: „În strălucirea ochilor mamei copilul îşi vede valoarea de sine“. Aşadar, dacă părinţii zâmbesc şi strălucesc adesea când îşi privesc copilul mic, atunci, în această oglindă, el vede nemijlocit: „Sunt iubit! Sunt binevenit! Părinţii mei se bucură că mă au!“ Această oglindă a propriei valori ne rămâne pentru toată viaţa, ca o condiţionare profundă. Niciun om nu este complet independent de reacţiile mediului ambiant la persoana lui. Cei mai mulţi se bucură dacă se simt acceptaţi sau dacă li se zâmbeşte şi sunt trişti, iritaţi sau furioşi dacă se lovesc de respingere.

## CUM SE CONSTRUIEȘTE SENTIMENTUL VALORII DE SINE

Cam din al treilea an de viaţă, copiii pot percepe că ei sunt cei care au cauzat ceva. Acum ştiu: „Oh, eu am răsturnat ceaşca“. Dacă se loveşte acum de respingere, copilul trage concluzia: „Am făcut ceva greşit“. Abia acum, când este mai conştient de sine, dezvoltă un sentiment al ruşinii. Se simte jenat dacă nu face bine ceva sau dacă este certat.

Ruşinea ne determină să ne subordonăm acţiunile tabuurilor sau prescripţiilor societăţii. Sună dur, dar are sens. Îţi imaginezi ce ar însemna pentru societatea noastră ca nimeni să nu mai aibă sentimentul ruşinii?

Dar nu numai dragostea părintească ne întăreşte sentimentul propriei valori, ci, desigur, şi capacităţile noastre autonome ne ajută să devenim conştienţi de valoarea noastră, să ne clădim un sentiment al propriei valori. Copiii sunt mândri şi fericiţi când reuşesc să facă anumite lucruri şi îşi percep capacităţile. Foarte important pentru ei este să vadă că pot contribui la configurarea relaţiilor şi nu sunt la cheremul altor persoane. Aşadar, copiilor le face realmente bine dacă au şi ei un cuvânt de spus, dacă nevoile şi sentimentele le sunt luate în serios şi dacă îşi pot impune voinţa din când în când. Astfel învaţă că, în viaţă, acţiunile lor au efect – iar asta înseamnă opusul sentimentului de neputinţă.

Evoluția a aranjat lucrurile astfel ca noi să ne adaptăm la societate. Dacă nimic nu ne-ar stânjeni, atunci fiecare ar face ce vrea și nu am fi capabili să trăim într-o comunitate mai mare.

Dacă te gândești la toate acestea, observi, probabil, cât de mult depinde dezvoltarea valorii de sine de un echilibru bun între atașament și autonomie. De aceea și este atât de important să se păstreze acest echilibru în educația copilului. Astfel, pe de o parte, copiii noștri nu trebuie să primească prea multă putere, ca să nu jucăm după cum ne cântă ei, dar, pe de altă parte, nici nu ar trebui constrânși să se adapteze mereu nevoilor noastre.

Când copiii își dau seama din experiență că sunt iubiți așa cum sunt și nu trebuie să se plece pentru a căpăta dragostea părintească, atunci li se întărește sentimentul valorii de sine. Și dacă apoi trăiesc și experiența că pot schimba ceva și pot realiza ceva, atunci valoarea lor de sine se întărește de asemenea.

## CREDINȚELE – LIMBAJUL DE PROGRAMARE AL SENTIMENTULUI VALORII DE SINE

Convingerea că „eu sunt OK“ descrie un sentiment sănătos al valorii proprii. În sine, este vorba despre o senzație, care nu se bazează pe însușiri concrete sau obiective. Nici în creier nu a fost găsit încă un centru specific care să reprezinte sentimentul valorii de sine al unui om. Cu toate acestea, ne percepem zilnic sentimentul valorii de sine, în fiecare moment: ne simțim la același nivel cu ceilalți, ne simțim mai presus sau mai prejos de ei? Ne putem încrede în alții și în lume sau ne bântuie mereu neîncrederea? Toate aceste percepții depind de sentimentul valorii de sine.

Dacă ne privim mai atent sentimentul valorii de sine, îl putem descrie cel mai bine prin credințele noastre. Acestea sunt convingeri profunde pe care le dobândim de-a lungul vieții în urma experiențelor trăite în lume. Cele mai multe credințe se formează în copilărie. Dacă, spre exemplu, un copil este criticat adesea de părinți și doar rareori este lăudat, este foarte probabil să capete convingerea: „Sunt insuficient de valoros!“ Însă copiii mici nu pot avea o judecată morală independentă asupra părinților lor. Mai simplu spus,

un copil pornește de la ideea că părinții sunt buni și corecți. Dacă părinții se supără pe el, în percepția sa el este vinovat, nu părinții. Dacă tatăl își bate copilul cu regularitate, copilul ajunge la ideea: „Eu sunt rău“. Această certitudine se poate transforma într-o schemă supraordonată și se poate întipări de-a dreptul în creier ca un fel de program – o credință. Iar noi preluăm aceste convingeri din copilărie în viața noastră de adult. Cu ajutorul lor pot fi descrise mai îndeaproape proprietățile „ochelarilor“ pe care îi purtăm prin lume și care ne marchează și sentimentul propriei valori, iar astfel ne putem da seama cu ce ochi privim lumea.

Dacă, spre exemplu, am memorat în profunzimea ființei mele convingerea: „Nu am nicio valoare!“, este evident că percep multe acțiuni ale semenilor mei prin acești ochelari ai realității mele. Dacă cineva îmi zâmbește amabil, mi-ar putea induce un sentiment de nesiguranță: „Vrea să râdă de mine – sau de ce rânjește așa, aiurea?“ În afară de asta, percepția persoanei mele este nuanțată puternic de această credință. Este important să înțelegem aici că aceste credințe pot declanșa în noi sentimente puternice, de rușine sau de inferioritate, spre exemplu. Pentru a compensa acest sentiment, mă străduiesc poate cu atât mai mult să le fac tuturor pe plac – și nu doar atât, încerc să ating pe cât posibil perfecțiunea. Este posibil să nu opresc la mine această străduință spre perfecțiune, ci să o pun în legătură și cu fiicele și fiii mei. Pentru că mă simt lipsit de valoare, e cu atât mai important pentru mine ca ei să fie reușiți și să aibă performanțe bune. Se poate vedea, așadar, cum credințele legate de valoarea proprie și sentimentele de inferioritate adiacente au un impact uriaș asupra stilului nostru educațional în ansamblu.

*Dacă, spre exemplu, dorințele mele de atașament îmi aduc adesea doar frustrare, atunci această experiență se poate condensa în credințe de tipul: „Nu am nicio valoare! Nu sunt important! Nimeni nu mă iubește!“*

Aşadar, dacă gândesc: „Sunt insuficient de valoros“ şi trec printr-o situaţie în care sunt respins, credinţa mea se activează. Sunt deci ferm convins că respingerea are de-a face cu neajunsurile mele – şi imediat ies în faţă şi sentimentele aferente: tristeţea, ruşinea, poate şi furia sau neputinţa. Credinţele care ne slăbesc propria valoare ne pot trage în jos.

*Fiecare credință are o „încărcătură emoțională". Asta înseamnă că de ea se leagă sentimente puternice. Și, pentru că nu-i punem adevărul sub semnul întrebării, percepem sentimentele asociate cu ea ca fiind irefutabil adevărate și îndreptățite.*

Dobândim aceste convingeri adesea în copilăria timpurie, iar ele se ancorează adânc în inconştient; ca urmare, nu sunt uşor de identificat. Într-adevăr, de cele mai multe ori nu le recunoaştem deloc. Le percepem ca fiind adevărul şi chiar ne adaptăm percepţiile la ele. Asta înseamnă că nu percepem ceea ce se întâmplă, ci mai ales ceea ce aşteptăm să se întâmple. Astfel, credinţele determină distorsiuni ale percepţiei. Sau, altfel spus, ele ne dirijează percepţia. Decid încotro ne îndreptăm atenţia şi ce informaţii ascundem. Acest lucru a putut fi dovedit în multe experimente ştiinţifice. Dacă, spre exemplu, sunt convins în adâncul meu că „sunt insuficient de valoros“, atunci nu mă vindecă nici cele mai mari succese exterioare. În adâncul meu gândesc şi după n victorii, examene luate sau promovări: „De fapt, sunt insuficient de valoros, dar se pare că încă nu s-a prins nimeni!“ Nici măcar oamenii de mare succes nu sunt imuni la astfel de distorsiuni de percepţie. Spre exemplu, foarte popularul entertainer şi interpret Robbie Williams destăinuie în biografia sa Reveal că, după părerea lui, nu cântă bine. Pentru a masca acest fapt, încearcă să danseze cât mai bine.

## CREDINŢELE NEGATIVE NE SLĂBESC VALOAREA DE SINE

Credinţele ne pot ghida din umbră, iar asta complică lucrurile. Adesea nici nu observăm cum convingerile noastre depreciative privitoare la propria persoană ne determină simţirea şi acţiunile. Motivul: interesul major al psihicului nostru este acela de a evita durerile sufleteşti. Pentru a atinge acest scop, suprimăm şi realitatea dacă e nevoie. Pe termen scurt, această tactică ne ajută să rămânem stabili psihic. Dar pe termen lung, în urma încercărilor de a evita durerea, se naşte adesea şi mai multă durere, după cum ne arată exemplul Veronikăi. Aceasta a crescut cu mama ei. Tatăl ei a părăsit familia când ea avea trei ani. Deşi mama a asigurat-o că plecarea tatălui nu a avut nicio legătură cu ea, fetiţa nu a putut fi convinsă. Ceva trebuie să nu fi fost în ordine cu ea, altfel tati ar avea grijă de ea şi s-ar ocupa de ea – cam aşa ar

putea fi rezumate gândurile ei de copil. Dar tatăl îşi făcea foarte rar timp pentru Veronika. Din acest motiv, convingerea „ceva la mine nu e demn de a fi iubit“ s-a ancorat adânc în ea – şi operează şi acum, deşi a ajuns de mult la vârsta maturităţii. Când se gândeşte la tatăl ei, o cuprinde un sentiment persistent de tristeţe, pe care îl înlătură repede prin ceva ce îi abate gândurile. La douăzeci şi patru de ani Veronika s-a căsătorit şi a născut doi copii: Miriam şi Adrian. Amândoi vor avea o viaţă mai bună decât a ei şi vor creşte într-o familie intactă. Acesta era planul ei ferm, motiv pentru care a şi ignorat toate semnele crizei conjugale. Apoi a trăit un şoc uriaş când soţul ei, Ralf, a vrut să o părăsească după doisprezece ani de căsnicie, pentru că se îndrăgostise din nou. În perioada separării Veronika a depus eforturi deosebite pentru a ţine locul tatălui care lipsea. Dorinţa ei profundă era ca „în ciuda acestor lucruri“ copiii să se simtă totuşi iubiţi. Această dorinţă este perfect normală atunci când părinţii se despart, însă în cazul Veronikăi domina toate celelalte subiecte. N-a fost de niciun folos nici faptul că tatăl s-a ocupat de Miriam şi Adrian şi a fost în continuare prezent ca părinte. În fiecare zi, după şcoală, Veronika îl întreba, îngrijorată, pe fiecare copil în parte: „Ei? Chiar eşti bine, îngeraş?“ Pentru Miriam şi Adrian, ajunşi acum la doisprezece, respectiv zece ani, aceste întrebări încărcate de teamă erau neplăcute, şi au încercat să o liniştească pe Veronika. „Da, clar, totul e minunat.“ Pentru a-şi menaja mama, au păstrat chiar şi problemele şi necazurile pentru ei înşişi şi au devenit tot mai tăcuţi faţă de ea. Veronika a simţit, desigur, distanţarea copiilor. Sentimentul care îi rosese cândva inima a reapărut. Era disperată. Unde greşea? Soţul ei plecase, copiii se îndepărtau – deşi ea făcea totul pentru a le oferi o familie sigură şi intactă. În această situaţie aparent fără ieşire a consultat o psihoterapeută. Pe parcursul terapiei s-a confruntat cu copilăria ei şi a pornit în căutarea credinţelor ei. A conştientizat că enunţul „ceva la mine nu e demn de iubit“ o însoţise din copilărie până în ziua aceea. S-a gândit, împreună cu terapeuta, ce credinţe ar ajuta-o azi mai mult. Veronika a găsit două propoziţii care o întăresc. Mai întâi: „Sunt demnă de a fi iubită“. Şi apoi: „Pot avea încredere“. Desigur că Veronika nu a crezut în ele din prima clipă. Vechea credinţă era ancorată adânc în ea, mai adânc, în orice caz, decât noile enunţuri. În timpul şedinţei cu terapeuta avea, ce-i drept, sentimentul că noile credinţe sunt coerente şi adevărate – iar cu ajutorul exerciţiilor a văzut că deja avusese în viaţă experienţa de a fi demnă de iubire şi a putea avea încredere în alţii. Dar în viaţa de zi cu zi simţea de fiecare dată cât de repede se îndoieşte de noile

convingeri şi cum este tentată să le atribuie celor vechi mai mult adevăr.

Cu noile credințe e ca atunci când cineva cu o problemă de vedere primește ochelari noi. Deși acestia îi permit să vadă mai bine, la început este nevoie de o perioadă de acomodare.

Avem de-a face aici cu un fenomen paradoxal. Credinţele dobândite în copilărie sunt nişte piedici pentru noi. Dar, pentru că ne-am obişnuit, pe parcursul multor ani, să trăim cu ele, nu ne putem imagina că vreo altă convingere interioară ar putea fi corectă.

Din acest motiv, Veronika a trebuit să lase noile credinţe să se aşeze mai întâi. Până la urmă, însă, a reuşit să vadă că sunt cât se poate de adevărate şi a putut, ca să spunem aşa, să-şi pună o pereche de ochelari noi. După un oarecare timp a constatat că este mai puţin tensionată şi că îşi face mai puţine griji pentru copiii ei. Noua convingere – „Pot avea încredere“ – o ajuta şi să fie mai relaxată în relaţia cu fiica şi fiul ei.

Experienţele Veronikăi ilustrează cât de puternică este influenţa credinţelor şi cum controlează acestea relaţia cu copiii noştri. Dar exemplul ei arată şi altceva: merită cu adevărat să ne cercetăm propriile credinţe – în special pe cele negative, care ne slăbesc valoarea proprie – şi să găsim o cale de a interacţiona cu ele în mod conştient. Deoarece credinţele noastre negative ne handicapează şi ne fac să ne simţim nesiguri, iar prin asta ne slăbesc şi conştiinţa de sine ca părinţi.

Următorul exerciţiu te poate ajuta să-ţi găseşti convingerile care se raportează la valoarea ta proprie. Completează propoziţiile intuitiv, cu primul gând. Aici nu este vorba despre perfecţiune. Convingerile situate mai profund este posibil să ţi se reveleze doar treptat. Tocmai convingerile noastre cele mai puternice, care sunt ancorate foarte adânc în noi, aşa-numitele credinţe esenţiale, nu sunt uşor de descoperit. Imaginează-ţi o căpăţână de salată verde: inima salatei – credinţa esenţială – este protejată de numeroase frunze exterioare. Mai întâi trebuie să le dai la o parte pe acestea pentru a ajunge la interior.

Din acest motiv, dorim să te încurajăm să te uiţi din când în când la completările propoziţiilor tale. Poate vei dori, după ce vei fi ajuns la finalul acestei cărţi, să faci pentru a doua oară următorul exerciţiu.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: EXPLORează CREDINȚELE NEGATIVE

Credințele noastre se exprimă mereu prin anumite formulări, cum ar fi: „Sunt...“, „Pot să...“, „Nu pot să...“, „Trebuie să...“, „Am voie să...“ etc.

Cei mai mulți oameni poartă în interiorul lor atât credințe pozitive, cât și negative. Ți-am pregătit aici o selecție cu câteva convingeri tipic pozitive și câteva negative.

### Credinţe pozitive

⁸⁄₅ Sunt demn de a fi iubit.

⁸⁄₅ Sunt valoros.

⁸⁄₅ Sunt important.

⁸⁄₅ Sunt suficient de valoros.

⁸⁄₅ Am voie să-mi arăt sentimentele.

⁸⁄₅ Pot iubi.

⅝ Sunt binevenit.

**Convingeri negative**

⅝ Sunt insuficient de valoros.

⅝ Nu sunt demn de iubire.

⅝ Nu am voie să fiu povara nimănui.

⅝ Nu sunt OK.

⅝ Nu am voie să-mi arăt sentimentele.

⅝ Sunt rău.

⅝ Nu sunt important.

De regulă, convingerile negative sunt cele prin care ne facem viaţa grea nouă şi uneori şi copiilor noştri. De aceea am dori să-ţi îndrepţi atenţia mai întâi

asupra acestora. De credinţele pozitive ne vom ocupa apoi începând cu pagina 92. Ca să-ți găsești credinţele negative, este de ajutor să încerci să-ți amintești situaţii din copilărie care ţi-au provocat durere. (Pentru acest exerciţiu nu este însă necesar să rememorezi întâmplările cele mai dureroase. Alege mai degrabă situaţii în care ai simţit disconfort sau te-ai simţit neînţeles. Este absolut suficient pentru a-ţi descoperi credinţele.) Când îți amintești, poţi încerca să percepi în interiorul tău ce sentimente şi ce gânduri a trezit în tine situaţia respectivă. Astfel vei afla ce convingeri au luat naştere în tine în urma acestei experienţe. Te poți gândi însă și la situaţii din viaţa ta de adult în care simţi mereu că „nu ai chef“ sau te trezeşti mereu în aceleaşi fundături emoţionale. Ce credinţe acţionează aici? Completează următoarele propoziţii! Fii cât poți de spontan, nu sta prea mult pe gânduri!

⅝ Eu sunt...

⅝ Eu sunt prea...

⅝ Eu nu sunt...

⅝ Eu nu pot...

⅝ Eu nu am voie să...

⅝ Eu trebuie să...

Acum vei fi găsit, probabil, câteva credințe negative care joacă un rol important în viața ta. Poate trebuie să lași să se așeze un moment aceste revelații. Însă ai grijă să nu te cufunzi prea adânc în autocompătimire. Sigur că uneori ne putem întrista când ne amintim ce n-a mers bine în copilăria noastră. Așadar, dacă apar sentimente de tristețe, oferă-le spațiu. Ia o pauză de la lectura cărții. Bea un ceai și fii binevoitor cu tine: ai trăit toate acestea și totuși te-ai făcut mare și ai devenit o persoană extraordinară. Și gândește-te în felul următor: în momentul acesta vrei să-ți explorezi convingerile negative deoarece te stânjenesc în rolul tău de mamă sau de tată și ți-ai dori să schimbi ceva în această privință.

Acum întreabă-te: ce efecte au aceste convingeri asupra relației cu copilul tău? Cum îți influențează educația? Presupunând că dai peste convingerea „trebuie să fiu mereu drăguț și cuminte“, e posibil să o aplici și copiilor tăi. Așadar și ei trebuie să fie drăguți și cuminți. Dacă se abat de la linia corespunzătoare acestei convingeri și, spre exemplu, scot limba la vecina voastră, te vei simți deosebit de jenat.

Mulți oameni poartă în interiorul lor și convingerea următoare: „Eu sunt de vină!“ În acest enunț se ascunde, în mod normal, convingerea că tu ești responsabil pentru dispoziția celui din fața ta sau a celor din jurul tău. Ce ar putea însemna asta pentru relația cu copilul tău? Poate te simți extrem de responsabil pentru tot ceea ce i se întâmplă. Poate îți vine greu să găsești calea de mijloc între grija pentru copilul tău și o grijă sănătoasă față de tine însuți? Poate te chinui cu multe sentimente de vinovăție legate de tot ceea ce ai făcut sau ai putea face greșit în educația copiilor? Poate ai cumpărat această carte exclusiv pentru că te chinuie sentimente de vinovăție?

Mai multe pe tema extinderii propriilor credințe

și asupra copiilor găsești începând cu pagina 97

în Copiii „ne apasă butoanele”.

Poate te liniștești dacă auzi că aproape toți părinții au sentimente de vinovăție. Și tocmai cei responsabili, cei care își dau realmente silința pentru copiii lor, se simt adesea vinovați. Acest lucru este evident. Cu cât știm mai multe despre parenting și cu cât imaginea noastră despre ce înseamnă un părinte „bun“ este mai diferențiată, cu atât mai ușor ne vedem și „greșelile“. În special rolul de mamă este de-a dreptul supraîncărcat cu așteptări aproape de neîmplinit. Mama trebuie să fie mereu prezentă pentru copilul ei, altfel este o mamă denaturată; în același timp, trebuie să meargă la muncă, pentru a le oferi copiilor ei un exemplu bun – o „femeie la cratiță“ nu este, până la urmă, un model prea atrăgător. Pe scurt: este imposibil să îndeplinești perfect toate aceste cerințe contradictorii. Astfel, porțile sunt larg deschise pentru o conștiință încărcată. Dacă în fundal se aude și convingerea „eu sunt vinovată“, mustrările de conștiință devin insuportabile. Un singur lucru poate fi de ajutor: să renunți la tendințele perfecționiste și să înlocuiești convingerea „sunt insuficient de valoroasă și sunt vinovată“ cu convingerea „fac lucrurile pe cât de bine pot“.

Copiii le iartă părinților lor foarte multe. Sunt robuști, într-un fel, de aceea este suficient dacă mama și tatăl lor sunt destul de buni. Copiii fac față frustrărilor. Chiar și bebelușii se descurcă dacă o dată trebuie să plângă un pic până să se ocupe cineva de ei. Donald Winnicott, psihanalist și medic englez, a lansat sintagma good enough mother și chiar asta vrea să spună. Nu trebuie să facem totul ca la carte, trebuie să fim doar suficient de buni pentru ca ei, copiii noștri, să-și construiască un bun sentiment al propriei valori, să crească și să se dezvolte bine. Winnicot era chiar de părere că tocmai aceste mici frustrări îl ajută pe copil să se adapteze din ce în ce mai bine la „viața adevărată“ și că părinții care sunt „destul de buni“ îi dau tot ce îi trebuie ca să se descurce bine în lume. Destul de buni! Mai mult de atât chiar nu trebuie să fim.

„Destul de bun" este o mantră utilă pentru mame și tați. Nu trebuie să fim perfecți. „Destul de bun" este suficient.

Te întrebi cum poate reuși acest demers – să înlocuiești pur și simplu o credință cu alta? Te putem asigura de un lucru: se poate. În capitolul Cum să facem neputincioase credințele negative, care începe la pagina 94, îți arătăm cum poți reuși. Ce-i drept, e nevoie de reflecție și de un pic de curaj și perseverență. Dar vei observa tu însuți cât de adevărată este noua ta convingere, care îți susține propria valoare – și cum va îmbunătăți multe în viața ta.

# CREDINȚELE POZITIVE NE ÎNTĂRESC

De-a lungul vieții dobândim, desigur, atât credințe negative, cât și pozitive, adică utile și favorabile. Pe lângă enunțuri negative ca: „Nu sunt demn de iubire“, purtăm în noi și convingeri pozitive ca: „Reușesc să fac asta“. Acest lucru se datorează faptului că, la vârsta copilăriei, am trăit experiențe diferite cu persoane diferite. Veronika a fost părăsită de tatăl ei și a internalizat convingerea: „Ceva la mine nu e demn de iubire“, dar, în același timp, mama i-a purtat de grijă, iar în perioada școlii a stimulat-o și a susținut-o foarte mult. Veronika a fost o elevă bună, care a primit multă apreciere din partea mamei ei și astfel a internalizat și convingerea: „Dacă îmi propun ceva, reușesc“.

Dacă părinții le oferă copiilor căldura cuibului și au grijă să aibă o conectare bună cu aceștia, atunci se generează credințe ca: „Sunt demn de iubire. Sunt suficient de valoros. Am un loc sigur“. Alte convingeri pozitive se generează dacă dezvoltarea autonomă a copiilor este stimulată – dacă au voie să-și spună părerea, să participe la luarea deciziilor, să-și manifeste curiozitatea, să exploreze mediul înconjurător și să se dedice lucrurilor care îi interesează. Atunci se generează credințe care afirmă: „Sunt OK așa cum sunt. Am voie să mă desfășor amplu. Acțiunile mele pot avea efecte“. Sau: „Reușesc să fac asta“.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: CREDINȚELE POZITIVE

Pentru a da de urma credințelor tale pozitive, amintește-ți de situațiile frumoase din copilăria ta. Dă-i memoriei tale comanda de căutare: „Arată-mi momentele luminoase, vesele și fericite ale copilăriei și adolescenței mele“.

Întreabă-te: „Cine m-a stimulat? De ce am fost mândru? Ce mi-a făcut bine? Când am fost mulțumit?“

În timp ce îți amintești, poți căuta în interiorul tău pentru a afla ce credințe au luat naștere prin aceste experiențe. Dar te poți gândi și la situații din viața ta de adult în care îți merge foarte bine. Situații în care îți place să fii mamă, respectiv tată, sau momente de fericire personală.

Ce credințe acționează aici?

⅝ Sunt...

⅝ Mă bucură...

⅝ Am încredere...

⅝ Știu/pot să... bine.

⅝ Ador...

⅝ Am voie să...

⅝ Îmi permit să...

Sper că ai găsit un întreg buchet de credinţe pozitive. Dacă vrei, mai citeşte-le o dată în linişte şi simte efectul lor întăritor. Toate convingerile pozitive întăresc temelia valorii personale. Şi dacă tu te poţi accepta, în principiu, aşa cum eşti, nu vei putea fi abătut atât de uşor nici de la drumul tău în educaţia copiilor.

## CUM SĂ FACEM NEPUTINCIOASE CREDINȚELE NEGATIVE

Poate te-ai gândit pe parcursul lecturii: „Ah, de fapt, şi eu aş vrea să-mi înlocuiesc credinţele negative cu unele pozitive“. Se poate face asta oare? Se poate schimba una cu alta? Veronika a reuşit până la urmă. Desigur, nu s-a întâmplat de pe o zi pe alta, dar treptat a putut să se elibereze de vechea ei credinţă: „Ceva la mine nu este demn de iubire“ şi să instituie o credinţă nouă: „Sunt demnă de iubire“.

▲ Prima măsură în această direcţie constă în identificarea credinţei negative.

▲ Apoi trebuie să facem neputincioasă credința negativă, adică să ne îndoim de ea. Astfel își pierde puterea asupra noastră. Doar prin faptul că ne întrebăm: „E justă această credință? Sau poate totuși nu e justă?“ deja pierde ceva din efectul ei negativ. Nu mai poate trezi atât de repede un sentiment negativ în noi, deoarece am câștigat o mică distanță față de ea. Credința Veronikăi îi provocase un permanent sentiment negativ, sfredelitor. Când a pus-o sub semnul întrebării, intensitatea acestui sentiment a scăzut.

Pentru acest pas poți folosi exercițiul Explorează
credințele negative de la pagina 87.

▲ Următorul pas constă în verificarea influenţei unei anumite convingeri asupra noastră. Ne întrebăm: ce efecte are această credinţă asupra vieţii mele? În acest mod ne clarificăm în ce fel intervine ea în viaţa noastră. Veronika a realizat astfel că această credinţă a ei nu îi provoca doar durerea sfredelitoare din inimă, ci, în plus, îi tulbura relaţia cu copiii ei. Pentru că până şi despre copiii ei gândea: „E posibil să nu mă placă“. O astfel de buclă ideatică nu este, desigur, o decizie conştientă. Dar o credinţă esenţială afectează adesea relaţia cu alţi oameni. Tocmai cei pe care îi iubim mai mult sunt atinşi de reverberaţiile negative din copilăria noastră. Cine conştientizează acest lucru va fi, de regulă, puternic motivat să-şi dorească să scape cu adevărat de acea credinţă.

▲ La final întoarcem credinţa negativă pe dos, în varianta sa pozitivă şi ne gândim iar cum ni s-ar schimba viaţa dacă am purta ochelarii credinţei pozitive. În cazul Veronikăi, credinţa: „Nu sunt demnă de iubire“ s-a transformat în: „Sunt demnă de iubire“. Uneori „sucirea“ credinţei negative în varianta sa pozitivă este foarte simplă. Alteori este ceva mai complicată. Spre exemplu, în ce se transformă credinţa Susannei? Ea îşi auzise mereu tatăl spunându-i: „Eşti proastă ca noaptea“. De aici îşi elaborase convingerea: „Sunt prea proastă“. În acest caz trebuie cumpănit cum ar putea suna noua convingere. Va fi: „Sunt deşteaptă“ sau „Mă descurc bine în viaţă“?

Noi recomandăm să o potrivești până când îți sună bine și coerent. Formulează și reformulează varianta pozitivă până când noua formulă îți sună convingător.

🔺 Eşti dispus să încerci şi tu? Cel mai bine ar fi să răspunzi în scris la întrebările din insula de reflecţie de pe pagina următoare. Pentru că, atunci când notăm ceva în scris, aceasta este şi o modalitate de a ne distanţa de o credinţă.

## INSULĂ DE REFLECŢIE: CUM SĂ FACI NEPUTINCIOASĂ O CREDINŢĂ

Rosteşte, te rog, credinţa ale cărei dedesubturi doreşti să le analizezi şi noteaz-o. Răspunde apoi la următoarele întrebări:

🎱 Pe o scală de la 0 la 10, cât de adevărată consideri că este această credinţă?

🎱 Ce anume pledează în favoarea ideii că ea ar putea fi adevărată? Ce raţionamente, ce dovezi există?

🎱 Ce anume pledează în favoarea ideii că ea ar putea fi neadevărată? Ce raţionamente, ce dovezi există?

🎱 Cum îţi influenţează viaţa această credinţă? Ce efecte are? Cum îţi influenţează stilul educaţional?

⁸⁄₅ Ce s-ar schimba dacă ai renunța la această credință? Cum ar arăta viața ta atunci? Ce s-ar schimba în relația cu copiii tăi?

⁸⁄₅ Cum sună credința ta dacă o întorci pe dos, în varianta ei pozitivă?

⁸⁄₅ Cum s-ar schimba viața ta dacă noua credință (cea transformată în pozitiv) ar fi adevărată?

Deja faptul că îți tratezi credințele negative în acest mod critic le răpește o parte din putere. Chiar dacă încă te îndoiești că ți-ai putea transforma pur și simplu credințele negative în varianta lor pozitivă, vei simți efectul vindecător al acestui exercițiu.

Cu siguranță ai înțeles mai bine, pe parcursul ultimelor pagini, ce implicații adânci au credințele asupra felului în care ne percepem copiii și cum influențează, ba chiar ghidează educația. Însă convingerile nu ne conduc tot timpul, mai degrabă declanșează ceva în anumite situații. Acestea sunt reprezentate, în general, de comportamentul copiilor noștri. Poate sunt prea zgomotoși, prea neascultători, prea obraznici, prea liniștiți, prea neastâmpărați sau prea tăcuți. Copiii apasă, la figurat vorbind, pe butonașele noastre și pornesc astfel automatismul credințelor.

# COPIII „NE APASĂ BUTONAȘELE“

Sentimentul propriei valori are o influență determinantă asupra sentimentelor noastre și asupra viziunii noastre despre lume. Cât de bine dezvoltat și de stabil este acesta depinde de măsura în care am reușit să ținem balanța între atașament și autonomie. Cine dorește să-și examineze sentimentul propriei

valori îl poate vedea cel mai limpede în credințele sale. Un copil căruia părinții i-au transmis suficientă căldură a cuibului și care, în același timp, a avut voie să-și întindă aripile a căpătat, de exemplu, convingerea: „Sunt OK așa cum sunt eu“. Când devine adult și are, la rândul său, copii, sentimentul propriei valori generat de această convingere este încă prezent. Părinții întăriți în felul acesta nu-și pierd cumpătul atât de repede în fața copiilor lor. Au stabilitate emoțională în relația cu ei. Iar de aceasta părinții au nevoie zi de zi și în special în situații dificile. Dacă, de exemplu, un copil de patru ani se aruncă pe jos în fața casei de marcat de la supermarket și țipă fiindcă mai vrea o înghețată, acești părinți își pot păstra calmul. Nu intră în pământ de rușine, fiindcă știu: copilul tocmai exersează cum poate să-și vadă împlinită dorința. E neplăcut, dar nu e un atac asupra persoanei mele și nici un semn că sunt o mamă rea. Chiar dacă adolescentul de cincisprezece ani critică aspectul unuia dintre părinți, spunând, spre exemplu: „Burta ta e o halcă uriașă de slănină – ce grețos!“, mamele și tații siguri pe ei rămân netulburați în interiorul lor. Pentru că această remarcă nu trezește imediat din ațipire îndoielile de sine, iar părinții pot să o vadă drept ceea ce este: testarea limitelor de către adolescent.

La cei care în copilărie nu au primit de la părinții lor suficientă căldură a cuibului, iar tendințele autonome nu le-au fost luate în serios, se manifestă efectul invers. Aceștia pot căpăta, spre exemplu, credința: „Nu sunt suficient de valoros“. Acum, când copilul său mic se rotește întruna ca un derviș sau când adolescentul îi aruncă în față că e urât sau demodat, un astfel de părinte se va simți nesigur.

*Dacă ne simțim prost deoarece copilul nostru se comportă urât sau dacă putem face să ricoșeze comentariile depreciative ale adolescentului nostru așa cum ricoșează o picătură de ploaie pe o suprafață netedă, asta depinde în primul rând de credințele noastre.*

Dacă sentimentul propriei mele valori este determinat de credința că sunt insuficient de valoros, acesta nu este un simplu gând. Această propoziție declanșează adesea sentimente de inferioritate, rușine și nesiguranță în interiorul meu. Când copilul meu țipă, supărat și îndărătnic, acest comportament îmi declanșează credința: „Sunt insuficient de valoros“. Pentru asta este nevoie de un trigger, de un declanșator: din fericire, nu ne percepem continuu credințele negative, ci acestea sunt activate prin anumite situații sau gânduri. Un exemplu ar fi situația în care copilul pur și simplu nu face ce l-am rugat.

Un exemplu din viața de zi cu zi ne va lămuri: Alexander intră tot timpul în lupte de putere cu fiul său Julius, în vârstă de cinci ani, indiferent că este vorba de sculatul din pat, spălatul pe dinți, mâncat sau mersul la culcare. Ce îl împovărează deosebit de tare: Alexander se simte adesea neajutorat când Julius i se împotrivește întruna și nu îl ascultă. Se simte ca un „tată ratat“. Alexander poartă în sinea sa, printre altele, următoarele credințe: „Nu sunt important“, „Nimeni nu mă vede“ și „Nu sunt suficient de valoros“. Ne putem imagina cu ușurință cum atitudinea îndărătnică a fiului său acționează ca un trigger asupra acestora. Așadar Alexander raportează atitudinea îndărătnică a copilului la el însuși, o ia personal. De fiecare dată când Julius se revoltă împotriva autorității sale, la Alexander se trezește îndoiala de sine. Însă gândurile care îi exprimă lipsa de considerație față de sine îi induc și nesiguranța de sine, iar asta îl face să-și piardă cumpătul și să țipe la Julius, care îi răspunde cu și mai multă îndărătnicie: astfel se naște un cerc vicios. Dacă, dimpotrivă, ar fi mai sigur pe sine, Alexander ar putea lua mai ușor atitudinea fiului său și ar putea-o aprecia ca expresie a voinței puternice a acestuia. Atunci nu s-ar mai implica atât de mult în lupte de putere.

Toți interpretăm prin ochelarii credințelor noastre lumea exterioară și fiecare situație pe care o trăim. Pentru a rămâne la exemplul lui Alexander și Julius, dacă băiețelul nu ascultă, interpretarea tatălui nu este: „Julius nu are chef“ sau „Are o voință puternică“ sau „E în toiul unei faze de încăpățânare“, ci: „Sunt un tată rău“. Cu aceste gânduri, el se închide în sine și reacționează apoi pe măsură: se simte ofensat și ia foc imediat. Așa ajunge să țipe la copil: „Fir-ar să fie – ia-ți odată pijamaua pe tine!“ Țipă atât de tare și pe un ton atât de

vehement, încât Julius tresare speriat şi apoi începe să plângă. Mai târziu lui Alexander îi pare rău.

Nu evenimentele propriu-zise ne fac probleme,

ci interpretarea pe care le-o dăm.

Pe lângă furie, o credință poate declanșa și teamă. O arată și exemplul Majei: aceasta crede că nu se poate descurca singură. Credința ei este: „Voi fi părăsită. Sunt singură“. Datorită fiului ei Leon, în vârstă de trei ani, se simte mai protejată și mai în siguranță. El este zidul care o apără de o lume presupusă a fi rea. Chiar și numai ideea că Leon va merge cândva la grădiniță îi creează disconfort. Interpretează plecarea lui iminentă la grădiniță prin ochelarii credinței din copilărie și o percepe ca fiind foarte dureroasă: „Sunt părăsită. Acum sunt din nou singură“. Însă, în loc să-și privească în ochi teama de a fi părăsită, Maja găsește argumente în sprijinul ideii că e mai bine pentru Leon să nu meargă încă la grădiniță. Privind prin ochelarii credinței ei, îi vin în minte idei de genul: „Grădinița nu are un renume bun“, „Leon e prea gingaș“...

Copiii dau câte un ghiont credințelor pe care le avem despre valoarea noastră și ne declanșează astfel sentimente. Aceste emoții pot fi uneori foarte puternice. Copiii pun, ca să spunem așa, sare pe rănile noastre. Cu ajutorul exercițiului care urmează poți afla ce credințe îți complică situația de educator.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: SITUAȚII DIFICILE SUB LUPĂ

Gândește-te, pentru acest exercițiu, la o situație care te-a marcat emoțional ca educator, în care ai simțit furie, teamă, rușine, vină sau tristețe. Acestea sunt adesea momente în care reacționăm disproporționat față de copii. Poate reacția este chiar atât de exagerată, încât apoi ne pare rău.

Următoarele cinci întrebări te ajută să arunci lumină asupra unor situații educaționale. Îți vom arăta, luând-o ca exemplu pe Caroline, cum poți proceda pentru a răspunde la aceste întrebări.

Caroline are doi copii în vârstă de opt, respectiv doisprezece ani, elevi amândoi. Când se întorc la prânz de la școală, își dau jos ghiozdanele în vestibulul casei. Tot acolo rămân împrăștiate mereu și jachetele și

încălţămintea. Caroline explodează de fiecare dată când ei îşi aruncă pantofii, jachetele şi ghiozdanele atât de neglijent prin hol. „N-am ajuns cârpa voastră!“ ţipă la ei, doar pentru ca apoi să strângă totul cu un oftat.

**1. Descrierea situației: ce s-a întâmplat? Care a fost declanșatorul?**

Notează-ți o situație educațională care încă te preocupă. – Caroline, spre exemplu, ar nota: „Iar mi-am ieșit din pepeni când copiii și-au aruncat lucrurile în hol“.

**2. Interpretarea situației: ce credințe/gânduri sunt declanșate în situația aceasta?**

Care sunt credințele care au acționat din fundal? – Caroline a găsit următoarele: „Copiii mei sunt lipsiți de respect“, „Nu sunt văzută“ și „Nu am nicio valoare“.

**3. Sentimente: ce sentimente mă cuprind în această situație?**

Ce sentimente te domină? – Caroline realizează că mai întâi se înfurie, iar apoi se rușinează pentru izbucnirea ei. Sentimentele sunt: furie și rușine.

**4. Atitudinea: ce fac?**

Cum ai reacționat concret? – Caroline notează: „Mai întâi urlu la copiii mei, apoi pun pantofii, jachetele și ghiozdanele la locul lor, în timp ce copiii au dispărut de mult în camerele lor“.

**5. Impulsuri pentru găsirea unei rezolvări: presupunând că nu ar fi**

**declanşate credinţele şi sentimentele tale, iar tu ai putea rămâne cu desăvârşire calm, ce soluţii ai putea găsi?**

Ce idei şi posibilităţi de acţiune ai, dacă priveşti situaţia cu alţi ochi – fără ochelarii credinţei tale? – Caroline conştientizează că are două posibilităţi: ori strânge după copiii ei fără să se enerveze şi îşi formulează în sinea ei enunţul: „Aşa sunt copiii, n-ai ce face“, ori le explică amândurora cu calm că ordinea din hol chiar contează pentru ea. Ar putea elabora împreună cu copiii o idee care să-i ajute să reuşească. Un plan? Bileţele care să le aducă aminte? Un ritual? Poate chiar să promită o răsplată pentru copilul care timp de o săptămână şi-a pus după şcoală lucrurile la locul lor.

Acum poate îţi spui: „Am încercat deja toate astea. Oricum nu folosesc la nimic“. Noi vrem totuşi să te încurajăm să nu abandonezi lupta. Schimbarea are nevoie şi de timp. Poate că în trecut ai încercat deja adesea să schimbi ceva. Dar dacă, într-un final, ai judecat succesul/insuccesul prin ochelarii credinţelor tale negative, probabil ai fost frustrat sau dezamăgit.

Experienţa ne-a arătat că un sentiment declanşat de o credinţă este deosebit de influent. Până la urmă, nu ar fi neapărat atât de grav faptul că mama strânge după copiii ei, dacă ar putea-o face cu sentimente pozitive. Atunci nici nu ar mai exploda. Schimbarea fundamentală constă aşadar în faptul că atitudinea copiilor ei nu o mai răscoleşte atât de puternic pe Caroline. Face faţă situaţiei cu o atitudine mai calmă şi, în acelaşi timp, mai hotărâtă. Adesea chiar şi numai acest lucru face minuni.

Având altă atitudine interioară şi alt sentiment, putem face faţă mai bine dacă o idee nouă nu duce imediat la succes. Este normal să recădem, atât noi, cât şi copiii, în atitudini/comportamente vechi. Caroline a avut o discuţie serioasă cu amândoi, în urma căreia au decis împreună să facă în fiecare zi, după ce vin de la şcoală, o ordine rapidă, de cinci minute. Noul comportament a funcţionat apoi doar două zile, după care totul a părut dat uitării. Lucrurile au rămas din nou împrăştiate în hol, ca întotdeauna.

Aici e capcana: dacă lucrurile nu ies cum trebuie de la prima încercare, credinţele noastre se declanşează din nou! Acum Caroline ar putea gândi: „E

limpede, sunt, totuși, cârpa lor“. După o „înfrângere“ putem recădea, la fel cum i s-a întâmplat Carolinei, în credințele copilăriei noastre și putem gândi: „Ah, ia te uită! Nu merge. Deci n-am nicio valoare. Nu sunt văzută. Oricât mă străduiesc. Iată dovada...“

Acum trebuie să rămâi ferm. Surprinde-te asupra faptei! Gândește-te ce poți face pentru tine, astfel încât o recidivă sau frustrarea să nu te dea imediat peste cap. Spre exemplu, acordă-ți patru săptămâni în care îți propui să depui toate eforturile și să nu renunți la noul comportament. Vei vedea că, dacă îți acorzi timp și nu abandonezi, se schimbă multe.

O descriere pe larg a modului în care te poți sur-
prinde găsești în capitolul Surprinde-te asupra
faptului de la pagina 120.

Probabil că între timp ai descoperit câteva convingeri negative care te pot face, în anumite situații, să ai reacții emoționale exagerate față de copilul tău. Dacă nu pierzi din ochi aceste propoziții, vei putea surprinde, de acum încolo, momentul când este activată credința ta și atunci te vei putea aduna mai ușor și vei putea reacționa adecvat față de copilul tău.

# DIGRESIUNE: CÂND ÎMI VINE SĂ-MI BAT COPILUL

Ne-am gândit mult dacă să abordăm acest subiect delicat și complex. „Violența împotriva copiilor“ are atâtea fațete, încât prin natura lucrurilor nu pot fi abordate toate în amănunt. Dar nici nu putem omite această față întunecată a parentingului, cu atât mai mult cu cât se întâmplă mai des decât, poate, am fi bănuit ca părinții să-și bată copiii într-un moment de furie. Mulți părinți ne-au relatat că, deși nu au vrut asta, și-au plesnit copilul o dată. Povestesc cu multe ezitări și se rușinează pentru fapta lor. De aceea ni s-a părut atât de important să punem pe tapet acest subiect tabu.

Ce procese îi determină pe părinți să ridice mâna asupra copilului lor? Numai dacă înțelegem ce se ascunde în spatele violenței fizice îi vom putea pune capăt. Pentru că nu e niciodată bine sau corect ca un copil să fie bătut – NICIODATĂ.

### Violența împotriva copiilor are o istorie

În ultimele două secole, pedeapsa corporală ca metodă pedagogică era încă la ordinea zilei. Pedagogia (neagră) era pătrunsă de ideea că adultul trebuie să-și

întărească prin toate mijloacele poziţia de superioritate – de persoană care ia deciziile. „Faci imediat ce spun eu sau se lasă cu ceva.“ Era clar cine e sus şi cine e jos. Şi vai de copilul care nu asculta!

În stilul educaţional autoritar consacrat, adultul dădea tonul, iar copiii erau determinaţi să asculte. Bătaia nu era nimic neobişnuit nici acasă, nici la şcoală. Sancţionarea copiilor cu bătaia era o măsură pedagogică normală şi aprobată de societate. Mult timp, părinţilor le-a fost acordat aşa-zisul drept de a-şi disciplina copiii. Bătaia a făcut parte, decenii la rând, din biografia copiilor. Bunicii, străbunicii şi stră-străbunicii noştri au fost foarte probabil bătuţi de taţii şi mamele şi/sau învăţătorii lor.

Lucrurile s-au schimbat, slavă Domnului! Acum trăim într-o societate în care există consens în privinţa faptului că nu e permis să fie bătuţi copiii. Acest lucru este consfinţit şi prin lege. Totuşi violenţa împotriva copiilor şi ameninţarea acestora cu violenţa sunt încă la ordinea zilei. Se presupune că în fiecare sală de clasă există doi copii maltrataţi fizic.[12]

## Cum se ajunge la maltratare

Cum ajung părinţii să-şi maltrateze copiii? Ce se petrece în interiorul lor? Adesea taţii şi mamele care îşi bat copiii regulat au fost, la rândul lor, victime ale violenţei părinteşti. Chiar dacă nu au vrut asta, modelul părinţilor lor li s-a întipărit, iar ca adulţi nu se pot detaşa interior de el. Copiii mici consideră comportamentul părinţilor lor întotdeauna corect, deoarece nu au o imagine de ansamblu şi nu pot emite o judecată morală independentă. În plus, au nevoie, în plan psihic, de imaginea părinţilor „buni şi corecţi“, altfel i-ar cuprinde o teamă copleşitoare că sunt complet lipsiţi de apărare în această lume.

*Prin acest tertip, sufletul copilului are grijă ca mama și tata să rămână în ochii lui părinții buni de care are nevoie, ca orice alt copil, pentru a supraviețui.*

Dacă, însă, părinţii înşişi sunt cea mai mare sursă de pericole pentru lumea copiilor, din cauză că îi bat, atunci copiii trebuie să încuie undeva, în interiorul lor, aceste experienţe nefericite, pentru a nu fi cuprinşi de panică şi dezorientare.

Copiii mici se identifică întotdeauna cu părinţii lor – aceştia sunt mari şi puternici, iar copiii se simt legaţi de ei, fără nicio îndoială. În mod normal, copiii îşi iubesc părinţii. Întotdeauna. Când părinţii îi bat, iubirea se transformă în dependenţă oarbă. Dar în adâncul lor se simt neputincioşi. Un sentiment foarte neplăcut. De aceea, copiii fac orice ca să asigure buna dispoziţie a părinţilor şi să împiedice altă bătaie. Astfel că îşi alungă propria neputinţă şi încearcă să aibă o influenţă favorabilă asupra relaţiei. Fiecare izbucnire de violenţă le dă un nou imbold. Astfel, conectarea cu părinţii este foarte puternică, dar nu este bună. Într-un final, se întâmplă un lucru paradoxal: copiii părinţilor violenţi nu doar că se identifică cu aceştia, ci, pe deasupra, îi şi idealizează. Au nevoie de asta pentru a acoperi, spre exemplu, laturile întunecate ale tatălui violent. Copiii nu au încotro. Ei trebuie să se identifice cu oamenii care îi cresc.

În această relaţie nefavorabilă învaţă, însă, ceva ce mai târziu, când vor fi ei înşişi părinţi, îi poate transforma uşor în făptaşi. Fiindcă, dacă a fi neputincios înseamnă a fi bătut, atunci puterea înseamnă să baţi tu însuţi. Aşadar, copilul memorează în tezaurul său de experienţe că omul puternic este cel care are o forţă fizică mai mare. Dacă nu reflectează mai târziu asupra acestor experienţe, copilul maltratat poate dezvolta, ca adolescent şi apoi ca adult, un motiv al puterii supradimensionat şi, eventual, o tendinţă spre violenţă.

Nu sunt puţini cei care, ca adulţi, rămân prinşi în identificarea cu părinţii lor, fără să analizeze critic dedesubturile experienţelor din copilărie. Se simt legaţi de părinţii lor şi le sunt devotaţi, indiferent de ce a fost. Nu admit în faţa lor înşişi cât de rău a fost cândva. Prea mare este adesea teama subliminală că avalanşa amintirilor traumatice ar putea veni peste ei. Uneori nici nu-şi mai amintesc de copilăria lor. Au învăţat de foarte timpuriu să-şi zăvorască undeva sentimentele pentru a putea suporta situaţia de acasă. Teama, sentimentele de părăsire şi de neputinţă erau prea puternice pentru a-şi permite să le simtă.

Acest proces se mai numeste si clivaj. Clivajul sentimentelor, adica ne-simtirea lor, le permite victimelor să supravietuiască emotional.

Este vorba aici despre un așa-numit mecanism de autoprotecție. În copilărie această autoprotecție reprezintă o tactică de supraviețuire. Însă aceste experiențe ne marchează creierul în planurile cele mai profunde și, dacă nu reflectăm asupra lor, aducem această perspectivă asupra lumii în viața noastră de adulți. Așadar, dacă un adult a trăit cândva experiența violenței și nu se confruntă cu trecutul său, rămâne captiv în tiparul copilăriei sale.

În psihologie aceste tipare negative sunt numite și copilul-umbră. Înțelegem prin această sintagmă acea latură a personalității noastre în care s-au fixat rănile, sentimentul de a fi neglijat, precum și experiențele marcate de violență ale copilăriei noastre. Copilul-umbră se manifestă cel mai clar în credințele noastre negative.

Oamenii care au trăit experiența violenței în copilărie au dezvoltat un copil-umbră care este adesea clivat de sentimentele sale. Acești oameni au fost nevoiți, copii fiind, să-și dea la o parte continuu sentimentele negative, pentru a putea supraviețui – și încă fac asta ca adulți. Dar propriile sentimente sunt premisa compasiunii. Așadar, dacă nu am acces (bun) la teama, tristețea sau neputința mea, atunci nu îmi va fi posibil nici să mă transpun în sentimentele copiilor mei. Clivajul sentimentelor mele conduce, prin urmare, la o puternică abrutizare și obtuzitate a sentimentelor, din cauza cărora mai târziu e posibil să fiu lipsit de milă și să devin făptaș. Un motiv inconștient important pentru copilul-umbră al unui făptaș este să nu mai ajungă niciodată să se simtă atât de umilit și de expus cum s-a simțit cu părinții lui. Iată un exemplu: Marko este tatăl unui băiețel de trei ani, Jimmy. În copilărie, Marko a fost maltratat grav de tatăl său – mama închidea ochii. Însă Marko nu a admis niciodată în fața lui însuși nedreptatea pe care a trăit-o. Își admiră și astăzi „puternicul“ tată și nu a reflectat niciodată la copilăria sa și la efectele acesteia asupra trăirilor sale emoționale. În schimb, tatăl îi servește în mod inconștient drept model – pe de o parte. Pe de altă parte, poartă în sine un copil-umbră umilit. Acesta nu mai vrea să se simtă niciodată ca atunci, când spera, plin de teamă, ca tatăl său să nu se înfurie deodată în timpul cinei fiindcă, în ochii lui, greșise cu ceva. Uneori chiar și un zdrăngănit mai puternic al furculiței îi aducea o mamă de bătaie. De aceea Marko a dezvoltat inconștient un motiv al puterii supradimensionat, la fel ca tatăl său. Trebuie să se impună în orice

situaţie. Şi-a propus să nu mai fie niciodată o victimă neputincioasă. Dar acum ajunge iar la lupte de putere şi cu Jimmy – cum se întâmplă cu orice copil. Aşadar, când fiul său îl priveşte cu impertinenţă şi reacţionează cu îndărătnicie la vreo indicaţie de-ale lui, tatăl este năpădit neîntârziat de un val de furie: băiatul e lipsit de respect! Tocmai pentru că Marko însuşi nu a fost tratat deloc cu respect de tatăl său, reacţionează extraordinar de sensibil de fiecare dată când are sentimentul că i se contestă poziţia de putere. Privirea sfidătoare a fiului său îi declanşează într-o secundă copilul-umbră – se înfurie şi îşi bate copilul.

*În capitolul* Copilul-umbră, copilul-soare și adultul interior *intrăm în mai multe detalii cu privire la copilul-umbră, geneza și calitățile acestuia (pagina 117).*

*Acest exemplu de abuz asupra unui copil arată cum o victimă cândva umilită și maltratată poate deveni, la vârsta adultă, făptaș.*

De aceea este atât de important să ne confruntăm cu tiparele şi cu copilul-umbră din noi, în special în ceea ce priveşte violenţa. Dacă facem asta, avem şanse foarte bune să nu transmitem copiilor noştri experienţele noastre negative, ci să îi tratăm cu iubire şi respect.

## Când le scapă mâna părinţilor iubitori

Pe lângă părinţii care îşi maltratează grav copiii există şi cei cărora – cum se spune atât de frumos – „le scapă mâna“. Johanna relatează: „O singură dată l-am lovit pe fiul meu. Eram în bucătărie şi ne-am certat pe tema spălatului vaselor. Mi-a spus nu ştiu ce impertinenţă şi atunci i-am dat o palmă. După aceea m-am simţit oribil şi i-am cerut scuze probabil de o mie de ori – vai de mine!“ În discuţiile noastre cu părinţi, mulţi au recunoscut că şi-au lovit copilul o dată. Totuşi nu se vorbeşte prea mult despre asta. Părinţii ştiu că e nedrept şi greşit şi, de cele mai multe ori, le e ruşine de această scăpare. Dar cum se ajunge la asta?

În exemplul nostru situaţia a fost următoarea: Johanna poartă din copilărie în ea convingerea negativă: „Trebuie să fiu mereu amabilă şi cuminte, altfel nu mă iubeşte nimeni“. Şi acum, ca adult, evită conflictele şi disputele, din teama de a nu fi respinsă. Ar dori să transfere o parte din treburile casei asupra fiului ei în vârstă de opt ani şi asupra soţului ei, dar nu prea are tragere de inimă să ceară ajutor. Însă în ziua aceea s-a umplut paharul. Remarca fiului ei a scos la suprafaţă toată frustrarea provocată de anii în care s-a adaptat. Nu a fost un proces conştient, dar s-a simţit deodată încolţită şi a fost ferm convinsă că: „Acum trebuie să mă impun, altfel mă duc la fund“. Prea multă vreme se lăsase condusă de convingerea copilului-umbră. Fiul ei a fost declanşatorul involuntar al acestei explozii interioare şi a ţinut locul tuturor celor cărora Johanna ar fi vrut să le spună în faţă părerea ei sau cărora ar fi vrut să li se împotrivească. Şi-a lovit fiul, care nu avea nicio vină. El doar a apăsat pe „buton“.

Cum se poate întâmpla ca niște părinți foarte dedicați să nu mai găsească altă soluție? În general, copilul a apăsat pe un anumit buton. A spus sau a făcut ceva ce a declanșat o credință negativă.

Dacă vrea să evite pe viitor astfel de reacţii exagerate, Johanna ar trebui să ţină seama de sentimentele ei mai mult decât până acum. În momentul de faţă nici nu observă numeroasele mici încălcări ale graniţelor ei interioare şi pur şi simplu trece peste ele. Abia când supărarea depăşeşte un anumit prag o observă, dar atunci este adesea deja prea târziu. Aici am dori să remarcăm că furia şi supărarea sunt sentimente care ne dau putere. Furia ne ajută să ne depăşim frica. Cu ajutorul ei ne apărăm limitele şi, la nevoie, chiar viaţa. Oamenilor care fug de conflicte le e teamă – chiar şi în ceea ce îi priveşte pe copiii lor – că vor fi respinşi. Uneori chiar trebuie să se înfurie de-a binelea ca să depăşească această teamă. Şi atunci se poate întâmpla ca, dintr-un motiv lipsit de importanţă, să aibă reacţia opusă şi să explodeze. Din acest motiv, ar fi important ca Johanna să-şi perceapă bine sentimentele şi copilul-umbră, pentru a-şi da seama din timp când nu îi convine ceva. Cu cât mai repede îşi dă seama de indispoziţia ei, cu atât mai adecvat poate reacţiona.

**Primul ajutor pentru părinţi**

Dacă vei simţi dorinţa de a-ţi lovi copilul, acesta este un semn clar de suprasolicitare şi ai nevoie rapid de o degrevare. Măsurile de mai jos te pot ajuta.

▲ Ajutor într-o situaţie acută: cel mai bine este, într-un asemenea moment, să ieşi din situaţia respectivă şi să părăseşti camera. Dacă este încă foarte mic şi nu poate rămâne nesupravegheat, aşază-l pe copil, în măsura în care este posibil, în pătuţul cu grilaj sau în alt loc sigur – presupunând că poţi face asta fără violenţa pe care ţi-o dă furia. Apoi încearcă să te linişteşti prin mişcare. Poţi să te scuturi din tot corpul, îţi poţi scutura braţele, mâinile şi picioarele. Scutură-te de furia din tine!

▲ Reglează-ţi sentimentele prin respiraţie: inspiră adânc şi expiră. Când inspiri, trage aerul adânc în piept, iar când expiri, scoate tot aerul din plămâni. Chiar dacă ai sentimentul că nu mai ai ce să expiri, presează şi ultimul dram de aer din plămâni. Apoi respiră de trei–patru ori normal. Apoi poţi să inspiri încă o dată profund şi să expiri tot aerul, după schema de mai sus. O respiraţie atât de profundă şi încetinită îi trimite creierului nostru semnalul că nu există niciun motiv de enervare. Cine respiră încet şi profund este, de regulă, relaxat. În creierul nostru există o conexiune între ritmul respiraţiei şi sentimentele noastre: respiraţie calmă – sentimente calme. Iar noi profităm de asta. Dacă, în mod conştient, respirăm profund şi calm, urmează şi liniştirea emoţională. Încearcă!

*Cel mai bine ar fi să exersezi în mod conștient această formă liniștitoare a respirației când nu ești furios. Astfel vei reuși să o aplici mai ușor dacă se ivește o situație.*

▲ Alte măsuri: gândește-te, după ce trece momentul de criză, ce anume l-a declanșat sau ce te-a provocat. Nu te feri de adevăr. Întreabă-te: „Ce am gândit despre copilul meu când m-am înfuriat atât de rău? Ce convingere s-a declanșat în interiorul meu?“

Sugestii bune care te îndeamnă să reflectezi găsești și în insula de reflecție Situații dificile sub lupă, vezi pagina 100.

E vorba de respect? Aștepți uneori prea mult până să-ți manifești nemulțumirea? Gândește-te cum ți-ai putea scoate în evidență limitele fără să devii abuziv. Ce ai putea spune sau face concret?

Vorbește cu partenerul sau partenera ta despre această experiență. Chibzuiți împreună cum vă puteți degreva. Doar nu trebuie să facă unul singur totul. Poate că unuia i se pare enervant să meargă cu copilul la cumpărături și preferă să-l ducă el la pediatru, iar celălalt urăște asta. Fă schimb de idei pe tema situațiilor în care fiecare dintre voi este extrem de tensionat când este cu copilul. Poate că partenerul/partenera te poate ajuta? Părinții singuri pot purta eventual o discuție asemănătoare cu alți oameni din anturajul copilului. N-ar putea sări în ajutor bunicul, bunica sau o prietenă? Îi sfătuim pe toți părinții în cauză să caute sprijin cât mai repede!

*Ajutor oferă și centrele de consultanță în educație, centrele pentru protecția copilului, centrele de consiliere partenerială, maritală, familială și de viață. Serviciile de urgență pentru copii și tineri sunt puncte de contact pentru copiii, tinerii și părinții care traversează o criză acută.*[13]

# COPIII NE OGLINDESC VALOAREA PROPRIE

Ne dezvoltăm valoarea proprie prin contactul cu părinţii noştri. Aceştia o oglindesc atunci când ne zâmbesc sau – în situaţia nefavorabilă – când au o reacţie incertă sau negativă în ceea ce ne priveşte. Păstrăm această condiţionare toată viaţa. Este normal ca, în relaţiile noastre, să ţinem cont de reacţia pe care o au ceilalţi faţă de noi. Ne zâmbeşte cineva? Ridică sprâncenele când ne vede? Dacă în vremea copilăriei nu am trăit experienţa de a fi iubit, ca adult voi păstra o sensibilitate exagerată faţă de posibile desconsiderări sau atacuri.

Revenind la exemplul lui Alexander şi Julius, tatăl îşi simte ameninţată valoarea de sine, deoarece copilul îi arată „aparent“ în oglindă că nu este o persoană respectabilă. Pentru Alexander ar fi important să examineze acest mecanism şi astfel să-i fie clar că acest comportament al copilului său nu spune nimic despre valoarea sa – ca tată şi ca om. Nu ar trebui să comită eroarea de a interpreta comportamentul fiului său ca oglindă a valenţelor sale ca tată. De fapt, Alexander ar trebui să ştie că Julius se află în faza de încăpăţânare şi că de aceea se răzvrăteşte. Dar, deoarece, din cauza istoriei sale, nu a putut să-şi clădească o valoare de sine stabilă, este foarte sensibil dacă nu se simte respectat. Când Julius nu ascultă imediat, Alexander trage concluzia: „Julius e îndărătnic, deci sunt lipsit de valoare şi un tată prost“. Aceste gânduri se înşiruie cu viteza fulgerului, sunt indezirabile şi inconştiente – şi declanşează sentimente intense care ajung până la furie şi agresiune şi îl copleşesc pe Alexander în contact cu fiul său.

*Cei care au un sentiment slab dezvoltat al valorii proprii sunt mereu foarte atenți să facă o impresie bună și să fie respectați. Oglinda valorii de sine este atât de mare, încât senzația de valoare proprie ajunge să depindă de reacția copilului.*

Dacă ar vrea să întrerupă acest automatism nefavorabil, ar trebui să dizolve pentru sine conexiunea „Julius e îndărătnic – aşadar eu sunt lipsit de valoare“. Când sunt o ameninţare pentru percepţia propriei noastre valori, cum se întâmplă în cazul lui Julius şi Alexander, copiii noştri apasă, ca să spunem aşa, pe butonul valorii de sine. Putem decupla acest buton dacă lăsăm, conştient, situaţia conflictuală să se deruleze din nou în faţa ochilor noştri şi dacă nu ne mai privim copilul, cu tot cu comportamentul lui, ca pe „oglinda valorii noastre personale“. Alexander ar putea, aşadar, să analizeze mai întâi situaţia cu Julius, iar apoi să iasă în mod conştient, cu ajutorul exerciţiului de mai jos, din oglinda valorii de sine.

## INSULĂ DE REFLECŢIE:CUM SĂ IEŞI DIN OGLINDA VALORII DE SINE

Poate te-ai gândit, pe măsură ce am expus cazul lui Alexander şi Julius, dacă şi ţie comportamentul copilului

tău îți induce atât de repede nesiguranță și îndoieli de sine? Atunci e posibil să raportezi prea puternic comportamentul copilului la tine însuți. Cu ajutorul pașilor care urmează poți ieși din oglinda valorii de sine. Vom folosi exemplul lui Alexander și Julius pentru a-ți arăta cum poți face exercițiul.

**1. Ridică, în imaginația ta, un perete de sticlă între tine și copilul tău. Îți imaginezi așadar că între tine și el există un zid transparent. Astfel îl poți vedea, dar sunteți în două spații separate prin peretele de sticlă. Asta îți oferă o oarecare distanță și te ajută să nu mai raportezi nemijlocit comportamentul copilului la persoana ta. – Alexander își imaginează cum între el și Julius crește din podea un perete de plexiglas – ca geamul unei mașini. După ce geamul s-a închis, respiră o dată profund.**

**2. Preia responsabilitatea pentru contribuția ta la situație, știind că el, copilul, nu este vinovat că tu ești atât de întors pe dos sau enervat. Cu acest pas ieși din sfera sentimentelor și te adresezi părții tale raționale, mature. Trebuie să fii matur pentru a-ți asuma responsabilitatea pentru tine și pentru atitudinea ta. – Alexander își spune în sinea sa: „Preiau responsabilitatea pentru supărarea mea. Mă simt jignit de Julius. Asta nu este greșeala lui. Îmi provoc singur jignirea prin faptul că permit comportamentului lui să-mi declanșeze convingerile negative și să-mi activeze copilul-umbră. Atunci mă simt ca și când Julius nu m-ar respecta“.**

**3. Gândește-te în liniște dacă atitudinea copilului tău exprimă realmente ceva despre valoarea ta (ca tată/mamă/om). – Abia acum lui Alexander îi trece din nou prin minte că relația sa cu Julius are adesea și părți frumoase. Iată ceva tipic pentru memoria noastră: atunci când suntem foarte implicați emoțional, ne putem gândi numai la lucruri care ne confirmă sentimentul. Supărarea, în cazul lui Alexander. Prin distanța oferită de peretele de sticlă imaginar, Alexander conștientizează că**

**atitudinea lui Julius nu are nicio legătură cu el. Simte, de asemenea, că este un tată bun.**

**4. Încearcă să înţelegi ce se întâmplă cu copilul tău, aşadar care este mesajul pe care ţi-l transmite. În acest scop poţi consulta şi capitolul despre empatie de la pagina 152. – Când se pune în pielea lui Julius, Alexander vede limpede că acesta este la vârsta încăpăţânării şi că este foarte normal să-i întoarcă vorba mai des sau să nu facă ce i se spune. Vede că acesta este un pas important în dezvoltarea copilului – şi, pentru prima dată, este chiar puţin mândru că fiul său este deja atât de mare, încât începe prima fază de detaşare. Înţelege şi că, într-un fel, Julius vrea să-şi măsoare forţele cu el şi că e în regulă să rămână ferm – însă fără furia care izvorăşte dintr-o valoare de sine ofensată, ci pur şi simplu ca tată responsabil, care nu se lasă manipulat de crize de furie.**

Încearcă şi pe viitor să nu laşi sentimentul propriei valori să depindă de atitudinea copilului tău. Vei observa cum îţi cade o povară de pe umeri şi cum micile dispute nu mai escaladează atât de repede.

# COPILUL-UMBRĂ, COPILUL-SOARE ȘI ADULTUL INTERIOR

În ultimele capitole am vorbit mult despre tiparele din copilărie și modul în care acestea ne influențează și în viața adultă. Toate experiențele avute în copilărie sunt ancorate adânc în noi. Sunt o parte a personalității noastre. Adesea nu suntem conștienți de aceste tipare timpurii, însă le luăm cu noi, ca „program psihic“, în viața noastră de adulți.

Pentru acest program interior există o imagine în psihologie: copilul interior. În fiecare din noi se ascunde un copil interior care are o contribuție considerabilă la modul în care gândim, simțim și acționăm. El ne reprezintă atât credințele, cât și sentimentele asociate cu aceste credințe. Și felul în care suntem pregătiți pentru atașament și autonomie se datorează participării copilului interior la clădirea personalității noastre, pentru că și aici este vorba de tiparele din copilăria timpurie.

Primii sase ani ai vietii noastre ne marcheaza

personalitatea in mod decisiv.

Imaginea copilului interior exprimă faptul că nu ne percepem neapărat ca adulţi, chiar dacă suntem asta de multă vreme. Sau: chiar dacă suntem adulţi, nu am lăsat copilăria cu totul în urmă. Pentru a înţelege asta, ne putem imagina psihicul ca pe o casă cu mai mulţi locatari – diferitele părţi ale personalității. Unul dintre aceştia este copilul interior.

Când descriem copilul interior trebuie să deosebim între două părţi componente ale personalităţii: copilul–umbră şi copilul–soare. În timp ce copilul-umbră este o metaforă pentru tiparele problematice ale copilăriei noastre, copilul-soare reprezintă tiparele pozitive, precum şi atitudinile pozitive pe care ni le putem însuşi azi, ca adulţi. Până la urmă, acum suntem mari şi nu mai depindem de părinţii noştri. Suntem capabili să trăim experienţe noi şi bune şi să le ancorăm în interiorul nostru. Astfel putem întări copilul-soare. Acesta reprezintă şi toate forţele pozitive din noi, cum ar fi curiozitatea, spontaneitatea, bucuria de a trăi, creativitatea, plăcerea, pofta de acţiune etc. Aşadar, când vorbim, în cele ce urmează, despre copilul-umbră, ne referim la acea parte a personalităţii care este marcată de convingeri negative şi care tânjeşte mai degrabă după prea mult ataşament sau după prea multă autonomie.

*Când citeai capitolul* Credințele negative ne slăbesc valoarea de sine *de la pagina 84 sau te aflai în insula de reflecție* Explorează credințele negative *de la pagina 87, probabil ți-ai dat seama cum funcționează copilul tău umbră.*

Când vorbim despre copilul-soare, ne referim la resursele tale şi la partea puternică a personalităţii tale, partea care se bucură de viaţă. Copilul-soare este marcat de credinţele noastre pozitive (vezi şi pagina 92).

Şi, în final, există şi adultul interior ca parte componentă a personalităţii noastre. Acesta este adesea denumit în psihologie eul adult. Prin el înţelegem raţiunea, gândirea logică. Eul adult poate cugeta calm şi neutru asupra lucrurilor. Nu este determinat de sentimente. Privind lumea prin eul adult putem cântări în linişte şi lucizi care acţiune în care situaţie are cu adevărat sens. Capacitatea de a gândi DESPRE noi, adică de a ne privi din perspectiva vulturului, aparţine tot eului adult.

Dacă vei pătrunde în insulele noastre de reflecţie, vei face asta mai întâi cu eul adult. Pentru că doar cu raţiunea care gândeşte limpede poţi reflecta asupra ta însuţi. Când faci asta, adultul din tine poate spune, spre exemplu: „Acum mă uit în linişte la toate astea. Nu îmi place cum merg lucrurile acum. De fapt, aş vrea să-mi educ copiii mai relaxat şi cu mai multă uşurinţă şi aş dori să trăiesc mai multă bucurie în viaţa de zi cu zi a familiei“.

Cu ajutorul eului adult ne putem apropia, într-o manieră conştientă, şi de credinţele noastre negative, fără să alunecăm imediat în frici sau sentimente de inferioritate. Privind de aici, ne putem apropia de copilul-umbră şi îl putem cunoaşte mai bine. Putem vedea ce credinţe negative poartă în sine copilul-umbră – şi ce efect au acestea asupra percepţiei şi acţiunilor noastre. În acest mod putem învăţa cum să procedăm mai conştient cu copilul-umbră. Atunci putem alege deliberat să ne tratăm copiii altfel şi putem începe să exersăm acest nou comportament.

Un exemplu arată cum se văd cele de mai sus în viaţa de zi cu zi: Elisabeth s-a lăsat condusă de teama ei de eşec şi şi-a presat fiica să obţină performanţe maxime. Copilul-umbră preluase conducerea fără ca Elisabeth să-şi dea seama. Abia cu ajutorul eului adult a putut să caute motivele ascunse ale acţiunilor ei. Asta i-a permis să observe că acela care o tot presează pe fiica ei este copilul-umbră. Abia acum a avut şansa să privească atent la nevoile reale ale copilului ei – şi să-şi schimbe comportamentul. Cunoaşterea copilului-umbră e primul pas important pentru a ne ţine tiparele negative sub control,

pentru ca apoi să luăm noi decizii, mai bune, în toate chestiunile care privesc relațiile noastre și educația.

Acum vom vorbi despre faptul că trebuie să-ți poți cunoaște copilul-umbră. Primul pas: trebuie să te surprinzi asupra faptului.

## SURPRINDE-TE ASUPRA FAPTULUI!

„Surprinde-te asupra faptului!“ – Acesta este un îndemn care poate ți se va părea ciudat mai întâi. Dar exact despre asta este vorba dacă vrem să ne prindem cu ocaua mică în general și în atitudinea noastră ca părinți. În agitația cotidianului cu copiii noștri, adesea nici nu ne dăm seama ce facem. Reacționăm instinctiv și, de exemplu, ne certăm copilul. În mod normal nu stăm apoi să ne gândim: „Fac bine ce fac? Chiar am vrut să-l jignesc?“, ci acționăm spontan, din dinamica clipei. Sau, altfel spus: suntem captivi în perspectiva câmpului.

*Ne situăm în acest unghi de fiecare dată când suntem implicați trup și suflet într-o situație: suntem în mijlocul ei și nu vedem nimic dincolo de marginea propriei farfurii.*

Opusul acesteia este perspectiva observatorului. Aceasta ne permite să ne percepem pe noi înşine de la o oarecare distanţă, din afară. Dacă mă observ pe mine, mă pot vedea şi nu sunt captivul sentimentului. Perspectiva observatorului este echivalentul eului adult, pentru că aici intervine doar raţiunea limpede. Abia din această perspectivă pot evalua o situaţie şi îmi pot da seama ce joc se joacă. Alexander, care în faţa îndărătniciei fiului său se simţea ca un tată ratat, şi-a putut da seama din perspectiva observatorului că se lăsa angrenat într-o luptă de putere. Acest lucru nu a funcţionat din perspectiva câmpului, deoarece aici reacţiona doar după modelele familiare.

**Perspectiva câmpului**

Perspectiva câmpului nu este rea în sine. Toţi cunoaştem sfatul de a trăi mai mult în prezent, aici şi acum. Exact acest lucru corespunde perspectivei câmpului. Avem nevoie de ea pentru a savura din plin întâmplările frumoase. Să presupunem că suntem cu copiii la o gelaterie. Din perspectiva câmpului putem savura acest moment cu fiecare fibră. Simţim îngheţata dulce pe limbă, simţim căldura soarelui pe piele, auzim râsul copiilor, iar copilul-soare din noi este mulţumit. Aici perspectiva observatorului ar fi chiar deranjantă şi ne-ar smulge din trăirea copilului-soare. Pentru că, dacă ne privim din afară cum stăm în gelaterie şi poate ne mai şi întrebăm dacă facem totul cum trebuie, plăcerea s-a dus. Când ne vedem din afară nu mai suntem prezenţi cu simţirea. Aşadar, trucul este să percepi întâmplările frumoase din perspectiva câmpului.

**Perspectiva observatorului**

În situaţii neplăcute, cum ar fi o dispută sau când ne simţim ameninţaţi sau încolţiţi, ar fi, în schimb, bine să privim din perspectiva observatorului şi să ne întrebăm: „Ce fac eu aici, de fapt?“ Pentru că numai din unghiul acesta – aşadar din perspectiva eului nostru adult – ne putem surprinde asupra faptului când acţionăm mânaţi de copilul-umbră din noi. Însă, din păcate, tocmai în aceste momente neplăcute suntem captivi cu totul în perspectiva câmpului – în special atunci când este activat copilul-umbră. Emoţiile negative care sălăşluiesc aici ne trag cât ai clipi în perspectiva câmpului. Luăm de bune sentimentele noastre de furie şi frică, precum şi credinţele noastre negative. Din perspectiva câmpului nu ne putem recunoaşte copilul-umbră, deoarece suntem una cu el.

Să ne mai gândim o dată la Markus, pe care l-a enervat atât de tare faptul că fiul său Paul se jucase cu untul. Markus a reuşit să se surprindă asupra faptului. Oricum, a reuşit să se stăpânească într-atât încât să nu-şi lovească fiul. Cu toate acestea, şi-a identificat cu adevărat copilul-umbră abia după aceea, când a vorbit cu soţia sa despre situaţie. Pe parcursul discuţiei şi-a amintit cât de importantă era curăţenia pentru mama sa. Făcea tot timpul curăţenie. El şi sora lui nu aveau voie să aducă pentru nimic în lume murdărie în casă. Markus fusese un copil cuminte, care se străduise să-i facă pe plac mamei sale. A internalizat principiile ei de educaţie. De aceea a dezvoltat el însuşi o uşoară manie a curăţeniei.

*Cu ajutorul eului său adult, Markus a adoptat perspectiva observatorului, discutând cu soția sa, și a analizat în detaliu, cu ajutorul întrebărilor de la pagina 101, agravarea conflictului în „chestiunea untului".*

Ce a înțeles Markus: factorul declanșator al furiei sale a fost faptul că Paul a scobit găuri în unt. Asta a declanșat următoarele convingeri: „Nu ne jucăm cu mâncarea“, „Nu avem voie să facem așa ceva. E dezgustător“ și „E un lucru rău“. A simțit silă și furie. Ca urmare, a țipat la Paul. Pe viitor ar vrea să-i poată spune fiului său în liniște: „Nu-mi place să te joci cu mâncarea“. Deja analiza situației cu mintea limpede îl ajută să câștige un pic de distanță față de copilul-umbră.

Dar cum se poate asigura Markus că pe viitor se va surprinde la timp asupra faptului? Dacă Paul se va juca din nou cu mâncarea sau va sări într-o baltă de noroi, copilul-umbră va fi, probabil, activat din nou. Un indiciu important sunt sentimentele. Dacă simte „silă și furie“, Markus își poate spune: „Atenție! Aici operează copilul-umbră!“ Dacă se surprinde din timp asupra faptului, poate comuta imediat pe perspectiva observatorului, deci pe eul adult, și poate preveni o criză de furie. Ce contează este să se surprindă asupra faptului în timp util. Dacă sentimentele sunt deja foarte puternice, nu prea mai pot fi ajustate.

Acest lucru se datorează parțial și proceselor din creierul nostru. O imagine simplă ar fi că sentimentele noastre au fiecare locul lor propriu în creier. Structura care le adăpostește aici se numește sistemul limbic. De fiecare dată când ceva ne provoacă un sentiment puternic, acest segment al creierului pornește ca un motor și ne influențează atât corpul, cât și gândirea; spre exemplu, inima începe să bată cu putere, iar gândurile ne năpădesc ca o furtună. Toate acestea se întâmplă într-o fracțiune de secundă. Pentru că și sentimentele ne-au fost date din vremuri imemoriale pentru a ne asigura supraviețuirea, în momentele decisive lucrurile trebuie să meargă repede. Când simțim teamă, ne putem lua picioarele la spinare pentru a ne pune rapid la adăpost. Gândirea noastră rațională, atitudinile și pozițiile sunt, în schimb, ancorate în lobul frontal al creierului, adică în aria aflată chiar în spatele frunții. Prin comparație, aceasta lucrează încet. Ce înseamnă asta? Că sentimentele noastre sunt rapide și dominante. Dacă suntem inundați de sentimente, gândirea logică, eul nostru adult, nu are nicio șansă la început. Așadar trebuie să așteptăm până se domolesc sentimentele. Sau încercăm în mod conștient să revenim cu picioarele pe pământ.

*Ceea ce s-a întâmplat cu Markus se întâmplă cu noi toți. De la o anumită intensitate în sus, sentimentele noastre pun adesea stăpânire pe noi. Atunci suntem deja atât de întorși pe dos, încât nu ne e deloc ușor să oprim acel val de sentimente.*

**Cum te poți distrage**

▲ „Mai întâi numără până la zece!“ Acesta este un sfat pe care îl auzim uneori în situaţii încărcate emoţional. Sensul este, de fapt: „Mută-ți gândurile mai întâi!“ Uneori, număratul până la zece nu e suficient. De aceea îți propunem să numeri înapoi din șapte în șapte, de la 385 până la zero, dacă ești foarte răscolit. Vei vedea că, numărând concentrat, creierul tău se liniștește. Asta se întâmplă deoarece, când numărăm, lucrează ariile raționale ale creierului, adică lobii frontali. Astfel se liniștește sistemul limbic, creierul sentimentelor noastre. Altă metodă bună de calmare este mișcarea. Orice fel de activitate fizică ajută la dezintegrarea hormonilor de stres.

▲ „Dă o tură în jurul blocului!“ Și acesta este un sfat bun, deoarece după o rundă de alergare, de regulă, ne-am liniştit. Altă măsură pentru un moment acut este exercițiul de respirație (vezi pagina 111). Poate îți amintești? Pentru ca sentimentele să se liniștească, trebuie în primul rând să respiri cât poți de calm, punând accent pe expirație, adică expirând cât mai lung posibil, chiar forțat.

▲ Cel mai bine este, desigur, dacă surprindem din fașă sentimentele induse de copilul-umbră. Foarte des simțim furie sau teamă în abdomenul superior, între cutia toracică și buric. Dacă se prefigurează o situație emoțională, ne crispăm și simțim asta limpede în această zonă. De aceea merită să fim atenți la primele semne ale unei astfel de crispări. Dacă emoţiile nu sunt încă atât de puternice, avem șanse bune să le stăvilim.

**Surprinde-te asupra faptului și comută!**

Să revenim la Markus. Este important să-şi asume responsabilitatea pentru configurarea relaţiei părinte–copil şi pentru sentimentele venite dinspre copilul-umbră. Poate l-ar ajuta să-şi consoleze copilul-umbră (vezi pagina 130). În plus, dacă îşi propune ferm să se surprindă asupra faptului în viitor şi să comute, se poate produce o schimbare profundă a atitudinii sale.

„Surprinde-te şi comută“ este fundamentul oricărei schimbări de comportament sau în planul conştiinţei. Ar trebui să devină mantra ta zilnică. Din clipa în care te surprinzi pradă unui sentiment al copilului-umbră, comută pe eul tău adult şi priveşte-ţi copilul-umbră de la distanţă. Acum poţi reflecta din perspectiva eului adult: cum aş vrea să reacţionez ca mamă sau tată?

Surprinderea asupra faptei şi comutarea nu funcţionează de azi pe mâine şi sunt o chestiune de exerciţiu. Dar sunt posibile. Un truc: poţi decide clar, din poziţia eului tău adult, că, începând din acest moment, vrei să te surprinzi asupra faptului: „Începând de azi vreau să mă surprind în mod conştient cum recad în sentimente ale copilului-umbră“.

Prin această decizie nu eşti eliberat automat de sentimente negative. Dar ea îţi permite ca data viitoare să nu mai treci ca la o apăsare de buton în perspectiva câmpului şi să nu mai recazi în vechile modele comportamentale. În schimb, poţi comuta pe perspectiva observatorului şi poţi continua să priveşti situaţia dinspre eul tău adult. Îţi putem promite că astfel viaţa cu copiii tăi va deveni mult mai plăcută, iar tu te vei întări incredibil ca mamă sau tată.

Dacă vei urma acest îndemn, „surprinde-te asupra faptului şi comută“, ca pe un ghid interior, poţi aştepta împăcat să se arate din nou „vechile“ sentimente. Din acest punct de vedere ai putea considera apariţia fricii sau a furiei drept un lucru bun. Acestea vor fi pentru tine ca un fel de indiciu sau chiar ca un mentor. Caroline, mama care se supăra atât de tare din cauza dezordinii lăsate de copiii ei, observă cum o cuprinde furia când copiii nu strâng nimic, spre exemplu, când mănâncă o banană şi nu aruncă la gunoi coaja. De fiecare dată şi-ar dori să-l săpunească zdravăn pe făptaş, iar apoi este adesea indispusă pentru mult timp. Deşi „problema holului“ este rezolvată în mare măsură, există şi alte situaţii educaţionale de care nu este încă pe deplin mulţumită. Vede în ele o şansă de a evolua şi de a afla mai multe despre ea şi copilul ei

umbră. De aceea lucrează și cu următoarea insulă de reflecție.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: SURPRINDE-TE ASUPRA FAPTULUI ȘI COMUTĂ

Gândește-te la o situație educațională în care este activat copilul tău umbră. Poți alege din nou situația pe care ai analizat-o deja în detaliu (la pagina 114) sau una nouă. Ai nevoie de un obiect de scris și o hârtie pentru a-ți nota noul mod de a vedea lucrurile. Caroline se decide cu ajutorul acestei insule de reflecție să arunce o lumină mai puternică asupra situației cu coaja de banană.

**1. Transpune-te în pielea copilului tău umbră – așadar copilul interior rănit care este prezent în această situație – și privește și percepe situația din punctul său de vedere. Cel mai bine este să rostești cu glas tare ce percepe acum, cum interpretează situația și cum se simte în această situație. – Caroline spune următoarele: „Sunt atât de supărată. Ei mă tratează ca și când n-aș exista. Nimeni nu mă vede. Iar eu îmi dau atât de mult silința să fac să fie frumos pentru noi toți“. Când rostește aceste propoziții cu voce tare, conștientizează cât de bine cunoaște aceste sentimente din copilăria ei. Părinții ei aveau amândoi servicii foarte solicitante și nu i-au oferit fetiței atenția pe care și-ar fi dorit-o. Din acest motiv, Caroline s-a străduit foarte mult să fie pe placul părinților ei. Își amintește cum, odată, a aranjat camera de zi deosebit de frumos, dar părinții nici măcar nu au observat. Caroline cunoaște amestecul de furie și dezamăgire după ce ți-ai dat silința.**

**2. Acum ieși din nou din copilul-umbră. Te poți retrage cel mai ușor dacă te bați încet pe tot corpul cu palma întinsă ori dacă te scuturi. Poți bate și din palme în timp ce îți spui: „Gata acum, a trecut!“ – Caroline sare de câteva ori pe loc și se scutură.**

**3. Deplasează-te acum spre alt punct al încăperii, iar acolo intră în mod conştient în eul tău adult. Pentru a te susţine, îţi poţi spune în sinea ta: „Sunt un om adult. Sunt eu însămi/însumi mamă/tată“. Din interiorul Eului adult poţi contempla situaţia din perspectiva observatorului. – Caroline se vede pe sine din exterior, cum stă în bucătăria ei şi se uită la coaja de banană.**

**4. În pasul următor vorbeşte ca un adult cu copilul tău umbră. Spune ceva de genul: „Dragul meu copil umbră, îmi pare rău că eşti activat în felul acesta. Dar acum mă voi ocupa eu de această problemă. Preiau responsabilitatea“. – Caroline îi spune copilului ei umbră, din perspectiva eului ei adult: „Micuţa mea dragă, eu ştiu că vrei doar să fii văzută. De acum preiau eu, ca adultă, conducerea. Te poţi baza pe mine. O rezolvăm noi până la urmă“.**

**5. Apoi apreciază şi analizează situaţia din poziţia cuiva care o priveşte neutru – ca un evaluator. Ce ar spune acesta? Ce se întâmplă cu copilul-umbră? Care sunt motivele, sentimentele şi gândurile lui? Sentimentele sale sunt rezonabile sau exagerate? Presupunând că ar trebui să dai un scurt aviz privitor la această situaţie: cum ar suna? Îţi poţi redacta analiza şi în scris. – Caroline scrie: „Nicio coajă de banană din lume nu merită să te enervezi atât din cauza ei. Copilul meu umbră chiar are nevoie de consolare. Pe de altă parte, chiar aş vrea să înveţe copiii să nu-şi lase gunoaiele pur şi simplu pe unde apucă. Trebuie să găsesc o cale de a rezolva asta fără să arunc flăcări pe nări“.**

**6. Avizul este primul pas. Acum mai lipseşte soluţia. Pentru a găsi idei de rezolvare, gândeşte-te: ce te-ar sfătui un prieten bun/o prietenă bună? Ce idei ar avea un consilier educaţional? Fii propriul tău consilier şi oferă-ţi concret asistenţă în această situaţie. Ce poţi face? Ce idei noi ar**

**fi de ajutor? Cel mai bine ar fi să-ţi notezi toate impulsurile. – Caroline are pe loc trei idei:**

⅝ „În primul rând: dacă privesc lucrurile just, copiii nici măcar nu sunt lipsiți de respect – doar copilul meu umbră a interpretat așa. Ei sunt pur și simplu comozi. Exact acesta este modul în care aș vrea să privesc situaţia data viitoare.“ (Acest unghi nou o ajută să nu se mai simtă devalorizată.)

⅝ „În al doilea rând: copiii învaţă doar dacă există consecvenţă. Îl voi chema, fără să mă enervez cine știe ce, pe cel care a provocat incidentul cu coaja de banană și îl voi ruga să o pună la coș. Voi fi consecventă, ca să se producă un efect de învățare.“ Caroline elaborează chiar un „Plan B“, pentru cazul în care nu îl poate prinde direct pe „făptaș“: „Atunci, la următoarea masă îi servesc coaja de banană pe farfurie“.

⅝ „În al treilea rând: copilul meu umbră este într-adevăr foarte rănit. Îi voi dedica mai mult timp și îl voi vindeca pe cât se poate de bine.“ Este un final foarte bun pentru acest exercițiu: asigură-l pe copilul-umbră că vei prelua conducerea din postura eului adult, că primește atenție și se poate liniști.

Cu ajutorul acestei insule de reflecție ai procesat acum o singură situație. Cu cât procesezi mai multe, cu atât câștigul tău va fi mai mare.

La un moment dat se creează un oarecare firesc. Capeți o poziție superioară, o așa-numită meta-poziție, pe care o poți accesa imediat când te surprinzi din nou cu un sentiment al copilului-umbră. Cu cât facem acest exercițiu mai des, cu atât vom reuși mai ușor în toate situațiile posibile – cu copiii, cu colegii și colegele, cu partenerul nostru sau partenera noastră și, poate, chiar și cu

propriii noştri părinţi. La un moment dat ne intră în sânge; atunci vom fi instituit „surprinde-te asupra faptului şi comută“ ca atitudine fundamentală care ne ajută să reacţionăm mai conştient şi mai matur, în sensul pozitiv.

În plus, îl putem vindeca pe copilul-umbră într-un plan mai profund. Căci copilul interior, care s-a simţit părăsit, neiubit sau hărţuit de tată şi/sau de mamă, are nevoie de compasiunea noastră. Cu ajutorul următoarei insule de reflecţie îi poţi acorda copilului tău umbră atenţie şi afecţiune, prin care să obţii o vindecare profundă. Prin faptul că ne acceptăm şi ne consolăm copilul-umbră, ne putem linişti într-un plan aflat mai puţin în sfera conştientului şi, în acelaşi timp, ne putem asigura că sentimentele copilului-umbră nu sunt declanşate atât de repede prin fiicele şi fiii noştri.

# CONSOLEAZĂ-ŢI COPILUL-UMBRĂ

Poate îţi spui: „Copilăria mea a trecut. Nu se mai poate schimba nimic la ea“. Acest lucru este, desigur, adevărat – pe de o parte. Acestui gând vrem să-i punem alături un citat din Erich Kästner: „Nu e niciodată prea târziu pentru o copilărie fericită“. De aici putem deduce, pe de altă parte, un gând consolator. Ne putem vindeca parţial copilăria după ce a trecut. În acest scop, o influenţăm retroactiv şi profităm de faptul că azi suntem mari. Suntem capabili să devenim regizorii propriei noastre imaginaţii. Putem intra în contact cu copilul nostru umbră din perspectiva adultului interior şi îi putem da copilului interior ce i-a lipsit atunci. Ne îngrijim retroactiv pe noi înşine, ca o mamă sau ca un tată. Astfel, copilul interior al lui Elisabeth ar putea primi toată înţelegerea şi atenţia care i-au lipsit acesteia în copilărie.

### INSULĂ DE REFLECŢIE:VINDECĂ-ŢI COPILUL-UMBRĂ

Pentru acest exerciţiu este deosebit de important să ai puţină linişte. Programează-ţi cel puţin zece minute în care nu eşti deranjat. Ţi-ar fi de ajutor dacă ai avea o fotografie cu tine de pe vremea când erai copil. Alternativ, poţi lua şi o păpuşă sau un animăluţ de pluş – o jucărie care simbolizează legătura cu copilul care ai fost cândva.

⅝ Inspiră şi expiră liniştit de câteva ori, până când simţi că te linişteşti interior. Apoi transpune-te într-o energie părintească pozitivă. Ce înseamnă aceasta? Clădeşte sentimente materne sau paterne pozitive. Cel mai uşor este dacă te gândeşti la propriii tăi copii în momente în care ţi-au fost deosebit de dragi.

⅝ Din această atitudine plină de atenţie şi de iubire poţi stabili contactul cu copilul tău umbră. Poţi spune ceva de genul: „Bună, comoara mea, eşti aici? Mi-ar face plăcere să vorbesc cu tine“. Lasă-te surprins de felul în care copilul-umbră îşi face simţită prezenţa. Poate va apărea, în faţa ochiului tău interior, o imagine a acestuia. Poate vei auzi şi o voce interioară care este a lui. Sau poate se instalează un anumit sentiment care îţi semnalează că a sosit copilul-umbră. Uneori contactul nu se stabileşte imediat. Poate copilul tău umbră este prea speriat pentru a se arăta. Poate că ţi se pare caraghios să intri în legătură azi, ca adult, cu un copil imaginar. Dacă vrei într-adevăr să intri în legătură cu sentimentele tale din copilărie, atunci e important să rămâi într-o dispoziţie binevoitoare, maternă sau paternă, şi să nu-ţi pierzi răbdarea. De îndată ce ai gânduri de genul: „Arată-te odată, prostănacule!“, copilul-umbră se va retrage speriat.

⅝ Dacă ai găsit o cale să iei legătura cu el, întreabă-l pe copilul-umbră: „Ce ţi-ar fi trebuit mai mult şi mai mult în copilărie?“ Fii din nou foarte atent cum primeşti răspunsul. Uneori îţi vin în minte cuvinte sau jumătăţi de propoziţii, cum ar fi „afecţiune“ sau „apreciere“. Alteori primeşti răspunsul sub forma unui sentiment sau vezi o imagine interioară.

⁸⁄₅ Apoi dăruiește-i (în închipuirea ta) copilului-umbră ceea ce își dorește. Oferă-i lucrul după care tânjește. Pentru asta îți poți imagina că părinții tăi ar fi fost altfel cu tine – mai afectuoși, mai încurajatori, mai puțin temători... Sau poate e mai simplu pentru tine dacă-ți imaginezi că te proiectezi – ca adult – în trecut și îți susții copilul-umbră, spre exemplu, îi șoptești: „Nu-ți fie teamă! Sunt aici pentru tine“. Indiferent ce drum alegi, contează doar să-i transmiți copilului-umbră mesaje noi, cum ar fi:

⁸⁄₅ Mereu e cineva aici pentru tine.

⁸⁄₅ Ești în regulă așa cum ești.

⁸⁄₅ Sunt mândru de tine.

⁸⁄₅ Ai voie să mergi pe propriul tău drum.

⁸⁄₅ Ești un copil dorit, iar noi ne bucurăm că ești aici.

⁸⁄₅ Ai voie să ai sentimentele pe care le ai.

... (Te rugăm să completezi aici cu mesajele care ar fi fost importante pentru tine.)

Atenţia pe care o primeşte copilul-umbră prin acest exerciţiu are un efect de vindecare profundă. De fiecare dată când te implici cu copiii tăi în situaţii în care iese la iveală copilul tău umbră, poţi reflecta după aceea încă o dată: cum poate fi explicată reacţia mea? Ce rană a copilului-umbră s-a deschis aici? Şi: ce trebuie să-i dea eul meu adult copilului meu umbră pentru ca această rană să se poată vindeca?

Dacă reuşim să acceptăm cu afecţiune rănile copilului nostru umbră şi să le vindecăm într-un fel, copiii noştri ne vor apăsa butoanele mai puţin repede şi mai rar. Atunci ne vom transforma tot mai mult în părinţii care vrem să fim; în părinţi care, pe de o parte, le transmit copiilor căldura cuibului şi, pe de altă parte, le dăruiesc destulă libertate ca să le poată crească aripi.

# DIGRESIUNE: ÎN CE CREDEM?VALORILE FAMILIEI

Pe drumul tău spre mama sau tatăl care îi poate da copilului căldura cuibului şi aripi, valorile tale te pot ajuta să te orientezi. Şi îţi pot da şi puterea de a nu-ţi abandona dezvoltarea dacă vreodată ţi se va părea dificil să-ţi identifici tiparele din copilărie sau dacă, în situaţii solicitante cu copilul tău, vei simţi cum te cuprinde disperarea.

Valorile noastre au această mare putere, deoarece sunt deasupra întâmplărilor de zi cu zi, ca nişte stele strălucitoare care ne indică mereu, în linii mari, direcţia în care am dori să mergem. Presupunând că, pentru un cuplu, „distracţia“ şi „comunitatea“ sunt valori importante, probabil vor avea grijă să aibă la sfârşit de săptămână timp pentru activităţi de familie care promit atât „distracţie“, cât şi „posibilitatea de a fi împreună“, cum ar fi o seară de jocuri. Valorile lor le vor da puterea şi claritatea de a lăsa deoparte alte lucruri în favoarea distracţiei şi a jocurilor, fie că e vorba despre curăţenia generală sau despre orele petrecute la laptop.

Valori ca onestitatea, dreptatea, iubirea, libertatea, politetea si/sau distractia ne oferă un cadru care ne ajută să „evaluăm" ceea ce facem.

Aceste valori sunt ca un fir roşu al vieţii, cu ajutorul căruia putem aprecia dacă (mai) suntem pe drumul cel bun. Ne ajută să diferenţiem ce vrem să le transmitem copiilor noştri, şi prin contrast cu ceea ce ne-au dat părinţii noştri. Valorile dau o direcţie acţiunilor noastre. Dacă ne sunt clare, putem avea o poziţie clară în faţa copiilor noştri. Ştim ce considerăm corect şi ne asumăm răspunderea. Astfel stabilim un perimetru protejat. Aici copiii noştri se pot mişca liberi, se pot simţi susţinuţi de valorile noastre (ataşamentul), dar pot acţiona şi pe cont propriu (autonomia) şi îşi pot simţi limitele.

Să presupunem că mi-am dat seama că armonia în familie contează pentru mine şi mă surprind cum chiar eu distrug această pace printr-o dispoziţie proastă şi bombăneli. Atunci valoarea mea, în acest caz „armonia“, mă poate ajuta să mă prind cu ocaua mică şi să-mi schimb comportamentul. Trebuie „doar“ să mă întreb: ceea ce fac se potriveşte cu valoarea mea? Pentru că valorile sunt, în sine, doar vorbe măreţe. Merită să cugetăm şi CUM trăim aceste valori. Cum ar observa alţii că „armonia“ este o valoare importantă pentru mine? Cu ce o pot asocia? Cum ar fi indicat, cum are voie, cum trebuie să se poarte cineva pentru ca eu să am impresia că în jurul lui domneşte armonia? Numai în felul acesta valoarea capătă viaţă. Iar fiecare om are propria lui definiţie. Dar, în final, trebuie să pot fi măsurat cu propria măsură a valorilor mele.

*Într-o familie nu sunt valabile, desigur, doar valorile unei persoane, partenerii negociază, mai degrabă, care să fie cadrul comun de valori al familiei lor.*

În mod conştient sau nu, aducem cu noi un pachet de valori din familia de origine. În plus, cadrul de valori al unei familii este integrat într-o cultură. Ca familie, ducem mai departe şi valorile unei culturi. Dar, pe de altă parte, acest cadru reprezintă în fiecare familie altceva.

Cadrul de valori al familiei vă dă o structură de bază stabilă ca familie. Dar, cum toţi cei implicaţi în acest sistem – atât copiii, cât şi părinţii – evoluează, valorile trebuie verificate pe parcurs, pentru a constata dacă mai sunt valabile, dacă trebuie schimbate sau completate. Pentru ca nişte valori să devină eficiente, trebuie trăite. Mami şi tati trebuie să fie exemple. Nu ajută la nimic dacă le ţinem copiilor discursuri despre importanţa onestităţii, dar ei ne surprind minţind la telefon. Dacă refuzăm o invitaţie şi prezentăm ca scuză altă întâlnire importantă, care în realitate nici nu există. În schimb, dacă văd mereu că ne transpunem în realitate sistemul de valori, copiii au şansa să-şi construiască unul la rândul lor. Ştim din neuroştiinţe că sistemul de valori se deprinde în relaţii şi se ancorează în lobii frontali.[14]

## INSULĂ DE REFLECȚIE: VALORILE TALE

Întrebările de mai jos te ajută să-ți descoperi cele mai importante valori. Poate fi interesant şi să faci schimb de idei cu partenerul tău despre valorile voastre (probabil parţial diferite).

### Valori

⅝ Ce este important pentru tine ca tată sau mamă?

⅝ Pe ce pui preț în educație?

⁸⁄₅ Pentru ce merită să te implici?

⁸⁄₅ Ce este important pentru tine în conviețuirea de familie?

⁸⁄₅ Ce valori erau importante în familia din care provii?

⁸⁄₅ Pe care dintre acestea ți-ai dori să le preiei? La care ai vrea să renunți?

**Criterii pentru împlinirea valorilor**

Acum ia fiecare valoare și trece-o în viața reală. Întreabă-te:

⁸⁄₅ După ce mi-aș da seama că valoarea mea, spre exemplu, „respectul“, este trăită?

⁸⁄₅ Cum mă comport eu cu respect?

⁸⁄₅ Când sunt copiii mei/partenerul meu/partenera mea plini de respect?

⁸⁄₅ Și ce percep eu ca fiind lipsit de respect?

Pentru viața de familie poate fi foarte util să găseşti împreună cu partenerul valorile importante pentru amândoi. Adesea există o succesiune clară în funcţie de importanţă, spre exemplu: iubire, siguranţă, responsabilitate, distracţie şi claritate. Dacă sunt mai mari, copiii pot fi implicaţi şi ei. Întrebaţi-i: ce e important pentru voi în familie?

Dacă doriţi, comprimaţi-vă valorile într-un credo părintesc. Spre exemplu: „Markus şi Lisa – părinţi – clari şi afectuoşi“. Sau: „Noi, familia Schmitz, avem un cămin în care oricine vine cu plăcere“. Stabilind şi scriind care sunt valorile lor, Markus şi Lisa pot observa uşor dacă le lipseşte claritatea faţă de copiii lor.

Dar ţineţi seama de următoarele: cine stabileşte o regulă ar trebui să fie dispus, în principiu, şi să lupte pentru respectarea ei. Asta înseamnă că trebuie definite consecinţe pentru abateri. Toţi cei din casă trebuie să ştie: dacă fac X, urmează Y. Spre exemplu: „Cine îi spune cuiva «porc» trebuie să pună 50 de cenţi în puşculiţa cuvintelor urâte“. Pentru părinţi, raportarea la valori înseamnă însă şi că nu se mai pot fofila din înţelegeri şi promisiuni. Cine anulează în fiecare weekend, din cauza unei sarcini de serviciu urgente, timpul de joacă pe care ar trebui să-l petreacă toţi împreună trăieşte paralel cu propriile-i valori – iar prin asta şubrezeşte, cu timpul, întregul sistem familial.

Valorile îi ajută pe părinți să stabilească reguli clare și întemeiate - și să le respecte cu consecvență.

# CĂLDURA CUIBULUI CARE DĂ ARIPI. CUM SĂ MERGEM ALĂTURI DE COPIII NOȘTRI

Până acum ne-am ocupat foarte mult de atitudinea ta interioară ca tată sau mamă. Sperăm să fi găsit sugestii bune pentru tine și să-ți fi făcut o idee despre ce înseamnă să educi copiii fără a-i educa. Din acest moment dorim să punem practic sub lupă cotidianul tău de părinte – și să aruncăm o lumină asupra multor situații tipice din viața cu copiii. Vrem să-ți arătăm cum îți poți însoți copiii cel mai bine, astfel încât, pe de o parte, să fie atașați în siguranță și să se simtă iubiți (căldura cuibului), iar pe de altă parte, să poată crește și deveni ființe independente (aripile). Secretul nu e tocmai de nepătruns, cum s-ar crede, ci a fost dezlegat destul de mult prin cercetare:

▲ Părinții le dăruiesc copiilor căldura cuibului atunci când se pun în pielea lor (începând cu pagina 152).

▲ Pentru ca un copil să poată deveni independent, are nevoie de spațiu, de limite și de încurajare. Despre legătura dintre acestea vom vorbi începând cu pagina 200.

În afară de asta, îți arătăm de ce părinților uneori nu le e deloc ușor să perceapă corect nevoia de atașament sau de autonomie a copiilor lor și să reacționeze adecvat la ea. Dacă, atunci când vom da exemple pentru blocajele tipice în relația părinți–copii, te vei simți prins asupra faptului, te rugăm să nu te lași descurajat. Consideră că acesta este indiciul unui potențial de dezvoltare. Probabil că aici operează copilul tău umbră cu convingerile lui negative – acum ai învățat cum să-l consolezi și să-l vindeci. Iar la fiecare blocaj tipic te vom îndruma cum să-l depășești.

# COPIII SE DEZVOLTĂ

Desigur, nevoile copiilor noştri nu sunt constante de-a lungul evoluţiei lor. Pe parcursul copilăriei şi adolescenţei, ei câştigă tot mai multă autonomie. Deprind abilităţi ca alergatul, vorbitul, cititul sau mersul pe bicicletă, care le permit să devină independenţi. La un moment dat sunt mari.

Mai devreme sau mai târziu, fiecărui părinte îi e dat să audă: „E de necrezut ce mare s-a făcut copilul vostru!“ Oamenii care nu ne văd copiii atât de des, cum ar fi rudele mai îndepărtate, observă mult mai uşor ce paşi uriaşi au făcut aceştia în dezvoltare.

Când suntem prinși în vârtejul educației,

nu prea ne dăm seama de asta. Doar în zilele

speciale realizăm asta.

Prima zi de grădiniță, înscrierea la școală sau examenul la școala de șoferi sunt, în schimb, praguri în cotidianul familiei care ne amintesc că bate la ușă o nouă etapă a vieții. Cel târziu la petrecerea de majorat devenim conștienți de faptul că anii copilăriei s-au dus. Copilul a crescut, și nu doar fizic. A venit timpul să-și ia zborul. Iar ca tânăr adult își poate întemeia, în cazul ideal, propria gospodărie – își poate construi propriul cuib.

Așadar, tații și mamele au sarcina de a realiza un atașament securizant cu copiii lor (căldura cuibului) ȘI de a le susține evoluția spre autonomie într-un mod adecvat vârstei. Astfel pun piatra de temelie la clădirea unui adult capabil de iubire și de atașament, un adult care simte atât că aparține de cineva, cât și că este liber. Este întocmai acel amestec de atașament și autonomie care ne face fericiți; experiența faptului că suntem acceptați așa cum suntem.

Oferă susținere (căldura cuibului):
empatizează, ascultă, percepe
sentimente, împlinește nevoi...
Vârsta copiilor
Dăruiește libertate (aripile):
fii încrezător, lasă liber, oferă spațiu,
stabilește limite...

La început copiii au nevoie de o susținere mai puternică și mai ales de empatia părinților. Dar, cu cât înaintează în vârstă, au nevoie de tot mai multă libertate. Asta înseamnă că mamele și tații trebuie să mențină tot timpul echilibrul, deoarece au misiunea de a le oferi copiilor susținere, pe de o parte, și de a le dărui libertate, pe de altă parte. Iar balanța dintre cei doi poli se modifică tot timpul pe măsură ce copiii cresc. Cum pot reuși părinții să aibă grijă de cuib și, în același timp, să fie instructori de zbor – și ce piedici pot întâlni –, iată despre ce va fi vorba în capitolele următoare. Iar pe primul loc se va afla grija de sine: numai dacă ai grijă de tine și de forțele tale vei avea continuu suficientă energie, răbdare și putere pentru a merge alături de copiii tăi.

## GRIJA DE SINE ÎNSEAMNĂ GRIJĂ de ceilalți

În lumea păsărilor e limpede: numai dacă părinții sunt hrăniți suficient pot avea grijă cum trebuie de puii care încă nu părăsesc cuibul. Noi, oamenii, avem însă uneori impresia că nu ar trebui să respectăm această lege. Mulți părinți au ajuns la limitele epuizării. În încercarea de a împăca gospodăria cu familia, cu jobul și cu relația de cuplu, pierdem din vedere, adesea, grija față de noi înșine. Este ca și când un jongler ar scăpa „mingea grijii de sine“ și nu ar mai ridica-o. Aici le dedicăm un gând aparte părinților singuri, care în general sunt înhămați și mai strâns și au și mai puțin timp pentru ei.

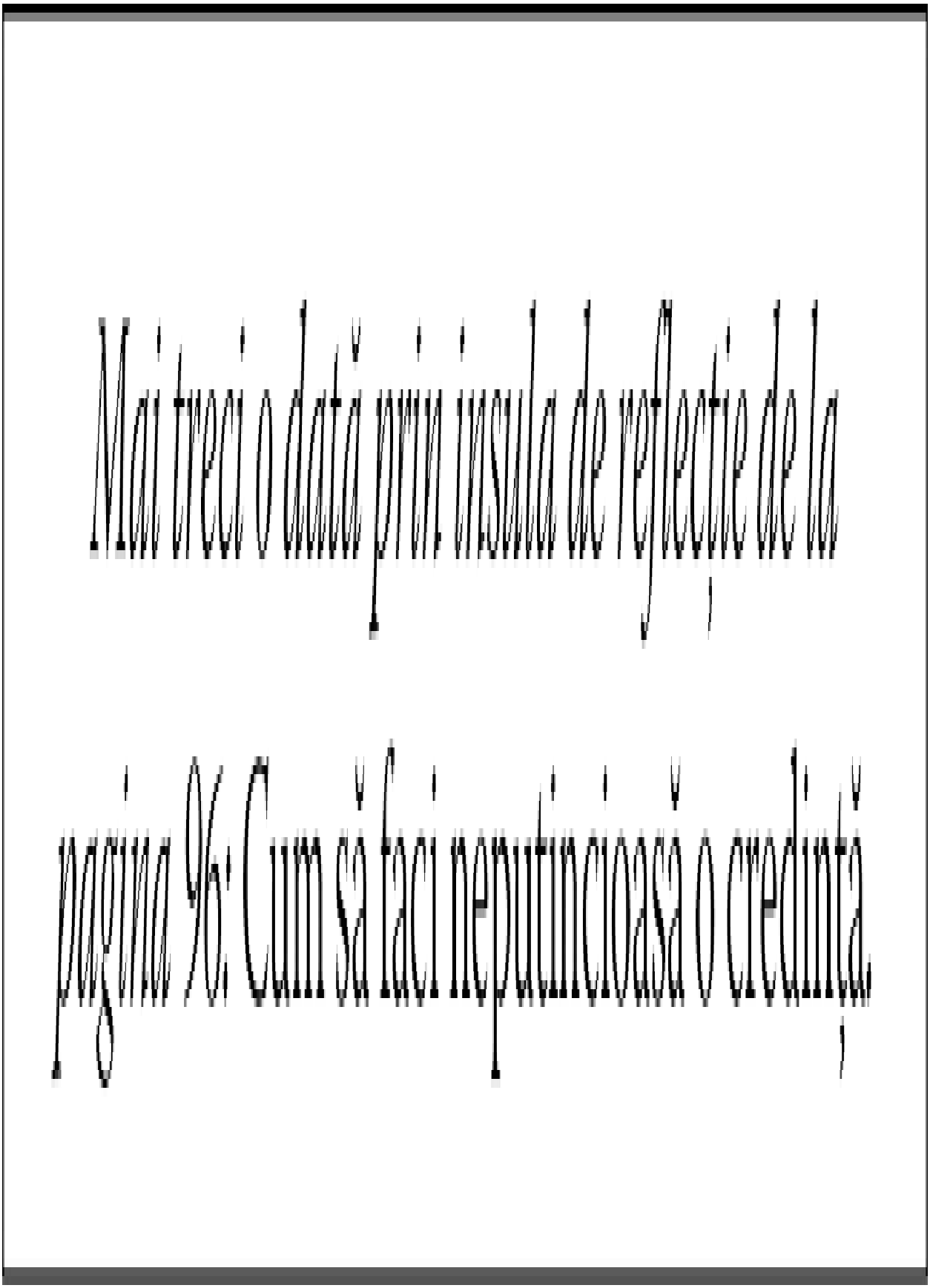
Fiecare dintre noi știe, în esență, că suntem vizibil mai echilibrați dacă avem grijă de noi cum se cuvine.

Dacă suntem flămânzi, nu ne-am făcut somnul sau suntem mahmuri după seara precedentă, tindem mai degrabă spre izbucniri emoționale. În această stare suntem mai sensibili și adesea este de ajuns și un stimul slab ca să ne ieșim din pepeni. Psihologul Peter Becker, de la Universitatea Trier, atrage atenția asupra importanței deosebite pentru echilibrul nostru interior pe care o ocupă satisfacerea nevoilor proprii.[15] Cu cât reușim mai bine să ne satisfacem nevoile de bază, cu atât suntem mai stabili și cu atât mai relaxați ne putem dedica responsabilităților noastre de educatori. Dacă avem grijă să avem parte în viața noastră de somn, hrană, mișcare în cantități suficiente, precum și de distracție, bucurie, sex, dragoste și prietenie, atunci nevoile de bază ne sunt îndeplinite. Ne simțim bine în pielea noastră. Acum poate îți spui: „Mi-ar plăcea să le am pe toate, nu spun că nu, dar cum să-mi mai iasă și asta?“ Mai ales când copiii sunt mici sau când duci doar pe umerii tăi responsabilitățile unei familii, te simți solicitat, de regulă, 24 de ore din 24, iar grija de sine dispare.

Dacă dai acum aprobator din cap și simți că te-ai surprins asupra faptului, examinează-ți convingerile legate de parenting. Uneori mamele sunt de părere că „doar o mamă care dă tot ce are este o mamă bună“. Părinții singuri cred adesea: „Trebuie să reușesc singur“. Iar câte un tată nu-și îngăduie niciun minut de relaxare, fiindcă e convins că „un tată bun nu are voie să lenevească“. Sub aceste convingeri, care ne împing cu ușurință într-o stare de totală suprasolicitare, nu se găsește adesea nimic altceva decât credința primară „nu sunt suficient de valoros“, în toate variantele ei.

*Deoarece această credință operează în interiorul nostru, suntem de părere că trebuie să depunem eforturi extreme. Credințele de acest tip sunt piedici în calea grijii de sine.*

Comută acum pe eul tău adult şi cumpăneşte cum vei fi un tată mai bun sau o mamă mai bună: dacă te simți secătuit de puteri sau dacă te simți bine în pielea ta şi nevoile tale nu sunt neglijate? Răspunsul este evident: dacă ai grijă de tine, îți poți îndeplini mai bine sarcinile de tată sau de mamă. În schimb, dacă eşti iritat, bunăvoința față de copiii tăi se stinge mai repede. Astfel, grija pentru tine însuți înseamnă şi grijă pentru copiii tăi. Trebuie să-ți dai seama că te simți mult mai bine, te poți bucura mai mult de viață şi, în ultimă instanță, dacă ție însuți îți merge bine, vei fi un om, respectiv un părinte, mai bun. Acordă-ți permisiunea, din eul tău adult, să faci o dată şi ceva pentru tine. În plus, ai putea, dacă vrei, să laşi fără putere convingerile care te împing în ceva asemănător cu roata unde hamsterul aleargă fără sfârşit, până la epuizare.


Mai trecu o data prin insula de reflectie de la
pagina 96: Cum să faci neputincioasă o credință

Dar poate constaţi că nu eşti propulsat doar de credinţe, ci şi de constatarea obiectivă: „Ziua mea este pur şi simplu prea încărcată“. Atunci îţi recomandăm să îţi planifici unităţi mici şi foarte mici de grijă pentru propria persoană: bea în liniște o cafea, ascultă muzică sau trage un pui de somn dacă simţi nevoia. Însă ar trebui să planifici şi timpi mai mari pentru grija faţă de tine: o seară de cinema, o şedinţă de saună sau o plimbare lungă cu un prieten/o prietenă. Nu merge? Atunci ai nevoie de sprijin. Întreabă-te: cine te-ar putea ajuta? Pe cine ai putea întreba? Chiar nu există niciun om în anturajul tău pe care să-l poţi ruga să-ţi supravegheze din când în când copiii? Sau poate că, totuşi, îţi stă în cale o credinţă de tipul: „Oamenii puternici nu cer ajutor“ şi te împiedică să ai grijă de tine? Conştientizează următorul lucru: în viaţă nu trebuie să le faci pe toate singur. Mamele puternice şi taţii puternici pot accepta ajutor.

Următorul exerciţiu te poate ajuta să te relaxezi rapid în situaţii cotidiene stresante şi să îţi încarci bateriile.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: UN MINUT PENTRU TINE

Poţi folosi acest exerciţiu de mindfulness de câte ori îţi aduci aminte. Ar fi de dorit să o faci cel puţin o dată pe zi. La început poţi folosi un cronometru setat pentru un minut.

$\frac{8}{5}$ Pentru ca fluxul tău ideatic „obişnuit“ să se întrerupă şi să poţi ieşi din situaţia respectivă, rostește în sinea ta un cuvânt-semnal, cum ar fi „stop“ sau „acum“.

$\frac{8}{5}$ Percepe apoi, în mod conştient, ceea ce te înconjoară. Presupunând că ai în

mână un pahar cu apă, percepe cum se refractă lumina în sticlă și în apă, cum sclipește. Percepe cum respiri, percepe netezimea paharului. Percepe cum stai jos sau în picioare. Conștientizează unicitatea momentului. Viața e ACUM – exact în momentul acesta.

$\frac{8}{5}$ Observă cum, prin concentrarea asupra momentului prezent, te poți relaxa și te liniștești. Asta se numește mindfulness.

$\frac{8}{5}$ Mai trage o dată aer în piept și încheie-ți mica pauză.

Pauza de câteva minute este un exercițiu bun pentru anii în care copiii sunt bebeluși și pentru perioadele în care suntem solicitați aproape nonstop de sarcinile familiale și profesionale. Pe măsură ce copiii cresc, se măresc și pentru noi, părinții, ferestrele de timp liber și cele pentru îngrijirea propriei persoane. Copiii noștri se dezvoltă (să sperăm) devenind oameni independenți, iar noi putem, trebuie și avem voie să evoluăm împreună cu ei.

# CĂLDURA CUIBULUI – EMPATIA PĂRINTEASCĂ

Printre nevoile noastre fundamentale se numără aceea de a ne simți în siguranță și aceea de a simți că aparținem. Am putea spune chiar: cel mai mult tânjim după o patrie, un cuib, un loc căruia să simțim că îi aparținem, unde ne simțim în siguranță și bineveniți. Acest sentiment fundamental de a fi acceptat – încrederea primară (vezi și pagina 22) – ia naștere atunci când părinții noștri reușesc să ne înțeleagă cu adevărat, să ne recunoască nevoile și să le poată răspunde.

Psihologii vorbesc aici despre empatie. Aceasta este capacitatea de a simți

ceea ce simte altcineva. Oamenii care au darul empatiei se pot pune în pielea celui din fața lor, pot să perceapă ce simte și ce intenții are acesta. Însă putem percepe doar sentimentele și intențiile pe care le-am simțit cel puțin o dată și în interiorul nostru. Putem dezvolta empatie doar dacă ne cunoaștem bine sentimentele și avem curajul să ni le percepem. Dacă copilul meu vine de la școală dezamăgit fiindcă a luat o notă proastă, voi putea fi un ascultător empatic dacă pot stabili eu însumi un contact cu acest sentiment al dezamăgirii. Abia atunci pot simți împreună cu el – iar copilul simte în această vibrație a sentimentului meu acceptarea. Se simte înțeles și confirmat în percepția sa și în sentimentele sale. Probabil că în curând țopăie mai departe și se cufundă într-un joc. În schimb, dacă sentimentul dezamăgirii mi-e străin – spre exemplu, pentru că încă din copilărie m-am dezobișnuit să simt dezamăgirea –, atunci nu voi putea înțelege despre ce vorbește fiul sau fiica mea sau nu îi voi putea împărtăși sentimentele. Așadar, baza compătimirii și a empatiei o constituie contactul cu propriile sentimente.

Cercetările din domeniul psihologiei au confir-

mat: calea regală spre competența educațională

este empatia părintească.

# SENTIMENTELE NE ASIGURĂ SUPRAVIEȚUIREA

Natura ne-a înzestrat cu sentimente ca să știm ce trebuie să facem și ce nu. În esență, toate acțiunile noastre pot fi împărțite în două categorii: apropiere și evitare. Sentimentele noastre ne arată direcția, ne spun dacă să facem ceva – așadar să ne apropiem – sau să nu facem – așadar să evităm. Prin urmare, toate emoțiile au funcția lor: teama și sila ne avertizează în fața pericolelor; iubirea și afecțiunea ne asigură legăturile interumane și o ancoră în societate; sentimentele de rușine ne constrâng să ne adaptăm la anumite norme ale comunității; cu furia și agresivitatea ne apărăm propriile limite ș.a.m.d.

În plus, sentimentele aduc la suprafață nevoile noastre vitale. Într-o formulare exagerată am putea spune: „Cine nu simte e mort“. Iar acest enunț nici măcar nu este foarte departe de adevăr. Persoanele afectate de un defect cerebral (rar), a cărui consecință este că nu pot simți teama, mor într-adevăr mai repede, deoarece își asumă prea multe riscuri. În spatele furiei, în schimb, se ascunde nevoia noastră de securitate, iar iubirea slujește nevoii de atașament. Dacă toate aceste nevoi nu ar fi îndeplinite, nu am putea exista în calitate de comunitate. Așadar, spectrul larg al sentimentelor noastre ne-a ajutat să supraviețuim ca oameni, chiar și în cele mai grele condiții.

Rațiunea noastră este și ea o instanță importantă în luarea deciziilor, dar lucrează mai încet decât universul sentimentelor. Într-o situație realmente sau aparent periculoasă, frica are întotdeauna prioritate în fața rațiunii. La o adică, trebuie să ne luăm picioarele la spinare și să alergăm pentru a ne salva viața. Spre exemplu, dacă vedem pe jos ceva ce seamănă cu un șarpe, ne dăm imediat înapoi și o luăm la sănătoasa. Abia după ce a trecut pericolul rațiunea poate analiza în liniște dacă fuga a fost necesară. Poate constatăm după aceea că șarpele nu era decât un băț.

Nu este în niciun caz de dorit să ne exprimăm de fiecare dată furia sau să înțepenim tot timpul de frică. Mai degrabă să învățăm să avem o relație mai bună cu ele, mai ales că un sentiment poate fi foarte dominator. Când suntem

mâhniţi de moarte nici nu ne putem imagina că vor veni iar timpuri mai bune. În schimb, dacă ne-a cuprins furia, în acele momente ea pune stăpânire pe toată gândirea noastră. Trebuie să învăţăm să ne surprindem asupra faptului când ne lăsăm cuprinşi de emoţii puternice şi cum să ne potolim pentru a nu deveni „sclavii emoţiilor“.

De altfel: bucuria, furia, sila, frica, disprețul, tristețea și surpriza sunt cele șapte emoții de bază ancorate genetic, care sunt arătate și recunoscute ca atare de oamenii din întreaga lume, prin expresii faciale asemănătoare.

Felul în care ne tratăm sentimentele este un act de echilibristică: nu ar trebui nici să le reprimăm, nici să le trăim din plin, fără nicio inhibiție. Sau, cum a formulat fiul unei prietene: „Părinții au voie să fie furioși, dar n-au voie să fie orbiți de furie“. Cu cât reușim mai bine să ne percepem emoțiile și să le ajustăm adecvat, cu atât mai curând le putem percepe pe ale copiilor noștri și îi putem ajuta să le trateze într-un mod adecvat. Copiii învață prin empatia părinților să-și perceapă sentimentele, să le numească și să le ajusteze.

Cum stau lucrurile la tine? Ai acces la toate sentimentele tale sau unele dintre ele îți sunt prea puțin familiare ori poate chiar cu desăvârșire străine? Următoarea insulă de reflecție te poate ajuta să răspunzi la această întrebare.

## INSULĂ DE REFLECȚIE:ACCES LA PROPRIILE SENTIMENTE

Dorim să te invităm să-ți privești mai îndeaproape viața emoțiilor și să cercetezi care îți sunt familiare și care îți sunt mai degrabă necunoscute. Pentru a-ți face o imagine despre varietatea și bogăția lumii trăirilor noastre, am alcătuit aici un tabel cu emoțiile esențiale.

| | | |
|---|---|---|
| iubire/afecțiune | bucurie | mândrie |
| furie/supărare/agresivitate | tristețe/melancolie | frică |
| vină | dezamăgire | jignire |
| rușine | singurătate | uimire/surpriză |

Care dintre acestea intră în spectrul trăirilor tale și pe care le ascunzi?

⅝ Care sentimente îmi sunt familiare? Pe care le am mai des pe parcursul unei săptămâni? (sentimente familiare)

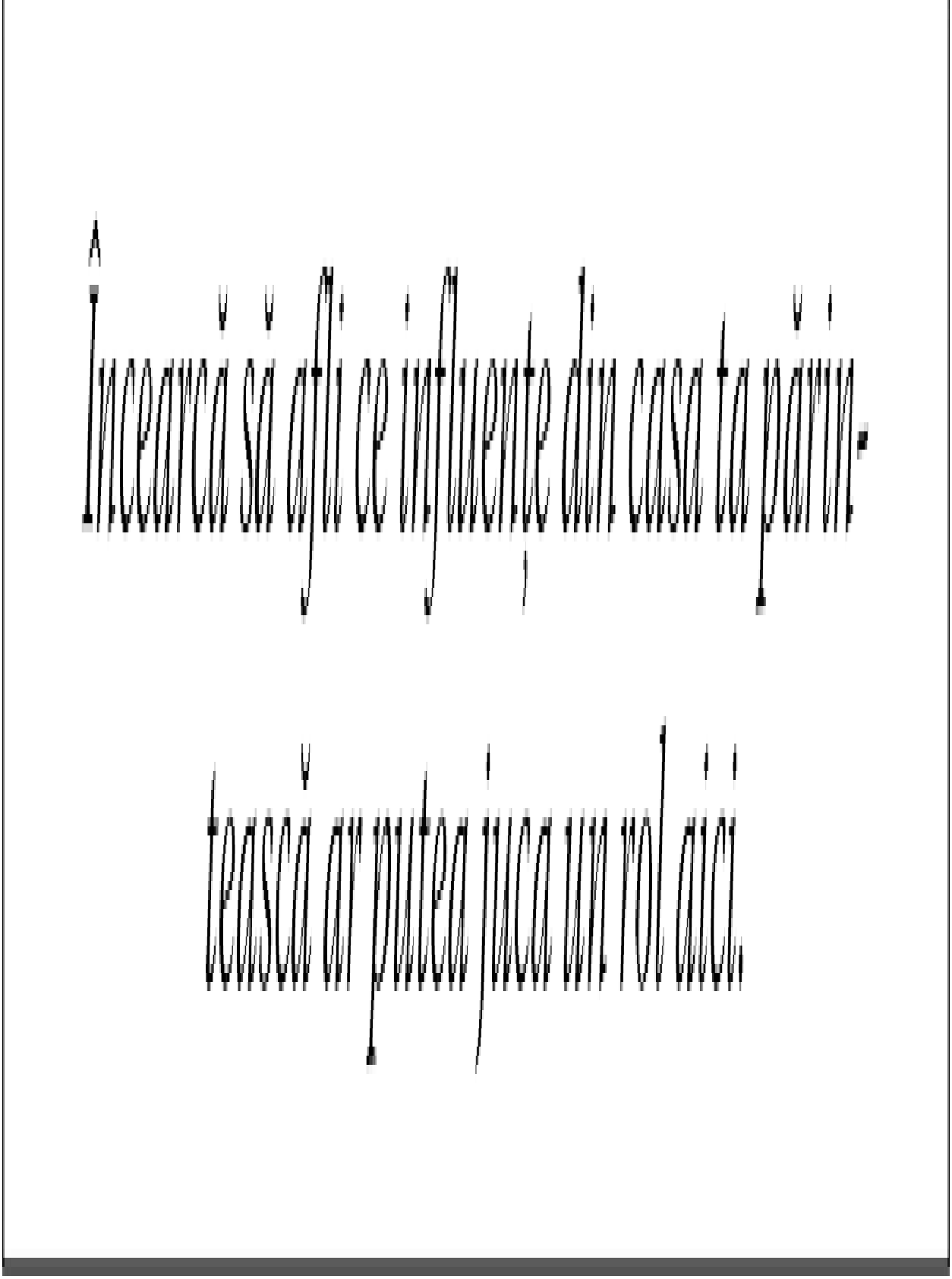
⅝ Și care dintre acestea sunt dominante? Pe care le am chiar prea des? Sau prea intens? (sentimente dominante)

⅝ Pe care nu le cunosc aproape deloc? (sentimente nefamiliare)

Dacă faci acest exercițiu mai des, îți vei antrena capacitatea de percepere a sentimentelor tale. Vei observa că simți mai frecvent un sentiment sau altul pe care multă vreme abia l-ai perceput. Aceasta este baza capacității tale de a recunoaște diversele sentimente pe care le trăiesc copiii tăi.

Poate ai constatat, cu ajutorul insulei de reflecție anterioare, că ai un acces bun la sentimentele tale și că în general știi ce să faci cu ele. Dar poate ai observat, făcând acest exercițiu, și că sunt unele sentimente pe care abia le poți percepe sau că altele sunt prea active. Poate agresivitatea ta este inhibată, așadar simți rareori furie. Sau poate ești prea agresiv și îți poți ieși din fire pentru niște fleacuri?

Porți cumva în interiorul tău o convingere care spune că trebuie să te adaptezi și nu ai voie să fii furios? Părinții adaptați au tendința să perceapă mai degrabă sentimentele prietenoase și orientate spre atașament, cum ar fi iubirea și afecțiunea. Uneori au sentimente de vinovăție sau le e teamă că nu sunt „destul de buni“.


Încearcă să afli ce influențe din casa ta părin-
tească ar putea juca un rol aici.

Sau te simți foarte repede ofensat și reacționezi cu o criză de furie? La părinții autonomi domină adesea sentimente care subliniază autoafirmarea, cum ar fi supărarea sau furia. Nu rareori sentimentele se dau peste cap. Cuiva care s-a adaptat multă vreme îi sare deodată țandăra și furia se revarsă asupra celor din jur, cum i s-a întâmplat Johannei, mama căreia i-a scăpat mâna.

Ai surprins la tine astfel de izbucniri emoționale? Atunci întreabă-te ce legătură ar putea avea cu copilul tău umbră. Oare acesta este de părere că e insuficient de valoros și că primește prea puțină atenție? Și poate, din acest motiv, reacționează cam prea intens la presupuse ofense și respingeri?

Dacă ai constatat că simți prea puțin, e posibil să nu fi avut voie să simți anumite emoții în casa părintească, pentru că erau nedorite sau prea dureroase.

## SĂ PERCEPEM SENTIMENTELE

Atât sentimentele dureroase, cât și cele plăcute sunt legate de senzații corporale. Expresii ale vorbirii de zi cu zi redau aceste legături: iubirea ne încălzește inima, frica ne taie respirația, iar de supărare ni se umflă venele gâtului „uite-așa“. La seminarele noastre și la cabinet constatăm iar și iar că accesul la aceste senzații și, astfel, la perceperea sentimentelor poate fi de-a dreptul îngropat sub ceva. Unii dintre participanții și clienții noștri nu știu ce simt. Dar nu se poate să NU simțim. Sau, altfel spus: de fapt, simțim întotdeauna. Ce se poate, însă, este să ne distragem atenția de la sentimentele noastre și să devenim mai săraci emoțional. Ne putem scinda emoțiile. Bărbaților li s-a spus adesea în copilărie să-și reprime sentimentele de slăbiciune, de aceea nu vor să se confrunte cu ele. Iată cum se răsfrânge acest lucru în rolul de tată, la vârsta adultă: dacă un copil are o problemă și este trist, tatăl caută soluții rapide. O participantă la seminar a povestit că, exact în ziua în care i-a murit iepurașul, pe care îl iubea foarte mult, tatăl ei i-a

cumpărat altul. Și nu a înțeles de ce ea a plâns totuși. Tatăl ei sperase să o scutească (pe ea, dar probabil și pe el însuși) de întâlnirea cu sentimente de tristețe.

*Merită să te întrebi care sunt sentimentele la care ai acces ușor și care sunt cele pe care mai degrabă le dai la o parte. În acest scop, folosește insula de reflecție* Acces la propriile sentimente

*de la pagina 148.*

Cine evită, neagă sau își ucide sentimentele nu vrea să simtă nodul din gât sau piatra de pe inimă. Prețul pe care îl plătim este că nu vom putea percepe atât de bine nici sentimentele copiilor noștri. Cu exercițiul de mai jos poți, de asemenea, să te instruiești în perceperea sentimentelor.

## INSULĂ DE REFLECȚIE:PERCEPE-ȚI MAI BINE PROPRIILE SENTIMENTE

Multora dintre participanții la seminare și dintre clienții noștri le este greu să-și îndrepte atenția spre interior și să perceapă sentimentele. Dacă și tu ești în situația aceasta, îți poți ascuți percepția cu exercițiul de mai jos.

Setează-ți deșteptătorul (din telefonul mobil) astfel încât să sune de cinci ori pe zi. De fiecare dată când îl auzi, întreabă-te:

⅝ „Ce simt acum?“ Închide ochii pentru o clipă, îndreaptă-ți atenția asupra corpului tău și simte ce se petrece în interiorul tău.

⅝ „Cum se numește acest sentiment?“ Numește-l. Astfel te antrenezi pentru a deveni mai cursiv în limbajul sentimentelor.

⅝ „Ce gânduri îmi trec prin cap? Ce îmi trebuie acum? Ce mi-ar face bine?“ Identifică nevoia din spatele sentimentului. Dacă învățăm să ne percepem tot mai bine propriile sentimente, creăm premisa unei empatii mai bune față de copilul nostru.

# CĂLDURA CUIBULUI: EMPATIA E CHEIA

Empatia îi ajută pe copii să se poată ataşa în siguranţă. Ei ştiu: „Părinţii mei se ocupă de mine şi de nevoile mele. Pot avea încredere în ei“. Aşa se generează căldura cuibului. Acest mesaj important ajunge la ei chiar şi atunci când empatia reuşeşte doar parţial. Conform lui Karl-Heinz Brisch, expert în ataşament[16], copiii percep ca pe un lucru pozitiv chiar şi numai faptul că părinţii se străduiesc să fie empatici.

Toate mamele şi toţi taţii cunosc, din relaţia cu copiii lor, acele momente de conectare în care ştiu exact ce se petrece în interiorul copilului lor şi de ce are nevoie. Ştim instinctiv ce îi trebuie copilului nostru. Am învăţat pe parcursul convieţuirii cu el să ne explicăm şi să interpretăm corect semnele sentimentelor sale: Kristin a căpătat un simţ pentru foamea lui Lionel, fiul ei în vârstă de doi ani. Când îi este foame, micuţului i se strică dispoziţia. De aceea are întotdeauna la ea, când merg în excursii, felii de măr şi biscuiţi. Benny (doisprezece ani) se înroşeşte ca racul când vede la televizor o scenă de dragoste. Părinţii săi ştiu că e cel mai bine dacă nici nu aduc vorba despre asta. Yasemine (paisprezece ani) are nevoie mai întâi de linişte după şcoală. Atunci mama ei îi opreşte pe fraţii mai mici dacă vor să o asalteze. Următoarea insulă de reflecţie te invită să cugeţi asupra momentelor în care poţi empatiza bine cu copilul tău.

## INSULĂ DE REFLECŢIE: CUM INTRi ÎN REZONANŢĂ AFECTIVĂ CU COPILUL TĂU

Cunoşti, cu siguranţă, acele momente în care ştii exact ce îi trebuie copilului tău chiar atunci. Aminteşte-ţi de unul dintre ele şi recheamă-l în minte ca şi când ar fi ACUM!

⅝ Cum arăta copilul tău? Ce a spus? Ce ai observat?

⅝ Ce ai simțit că se petrece în el?

⅝ De unde ai știut ce îi trebuie?

⅝ Care a fost strategia ta de empatie?

Poate că până acum nici nu ai fost conștient de cât de mult poți empatiza cu copilul tău. Probabil ai empatizat pur și simplu într-un mod firesc.

Dacă privim această capacitate de empatie ceva mai atent, observăm că are mereu trei pași:

1. Percepere – îndreptarea atenției

2. Interpretarea corectă

3. Satisfacerea nevoii

În cele ce urmează îți vom arăta cum îți poți amplifica sau dezvolta

capacitatea de empatie.

## EMPATIzarE ÎN TREI PAȘI

Mai întâi ne concentrăm asupra perceperii copilului. Îi acordăm atenţie, timp şi grija noastră afectuoasă. Percepţia despre copil cuprinde şi înregistrarea sentimentelor lui mari şi mici.

Acum urmează al doilea pas: putem interpreta corect cele percepute. Atunci ştim cum arată copilul nostru când îi e foame, când e obosit sau când e cufundat într-un joc. Sentimentele unui copil mai mare pot fi înţelese mai uşor dacă îl şi ascultăm cu atenţie – şi dacă vibrăm emoţional împreună cu el, dacă ascultăm, aşadar, şi cu inima, nu doar cu mintea.

În final, într-un al treilea pas, îi arătăm că i-am înţeles nevoile şi încercăm să i le satisfacem. Nevoile sugarilor şi bebeluşilor ar trebui satisfăcute pe cât posibil fără întârziere. Cu cât un copil este mai mare, cu atât mai uşor poate aştepta. Flămândul Lionel primeşte un biscuit, Benny, care se simte jenat, şi Yasemine, care are nevoie de linişte, îşi primesc bula în care sunt menajaţi. În acest punct se poate ajunge, desigur, şi la conflicte. Spre exemplu, când copilul vrea neapărat să-şi continue joaca, dar noi vedem clar că e obosit şi trebuie să se culce.

*Să fim empatici nu înseamnă să îi implinim copilului fiecare dorință pe care o manifestă, ci să îi detectăm adevărata nevoie și să avem grijă să-i fie satisfăcută.*

Poate ți-a trecut deja prin minte și ție: exercițiile din prima parte a cărții, prin care ți-ai sondat convingerile și ai învățat să-ți accepți și să-ți consolezi copilul-umbră, au fost o pregătire pentru acest capitol. Deoarece, cu cât îți percepi sentimentele mai clar, cu atât mai limpede observi când atitudinea copilului tău îți activează o rană veche și te pune în pericolul de a cădea în modele comportamentale infantile. Îți amintești de Alexander, care se simțea adesea un tată ratat pentru că fiul său îi activa, prin atitudinea sa, convingerile „nu sunt important“ și „sunt insuficient de valoros“. În consecință, Alexander nu reacționa empatic, ci cu supărare, respingere și duritate față de fiul său, care pur și simplu îi testa limitele. Nu era prea empatic. Însă, de când a investigat zonele copilului său umbră și știe cum să-și lase fără putere convingerile negative, el poate rezona cu copilul său:

Julius își petrece după-amiaza la prietenul său Max. Se joacă de-a trenulețul. Alexander a venit să-l ia pe Julius. Stă în cadrul ușii de la camera copiilor. Când Julius îl vede pe tatăl său, strigă: „Tata prostul, tata prostul!“ Spre deosebire de perioada anterioară, Alexander reușește acum să nu se enerveze. Poate simți că fiul său țipă astfel doar pentru că îi place atât de mult să se joace cu prietenul său. Nu este un atac la persoana lui. Nu se mai simte respins sau diminuat în calitatea lui de tată, ci vede cu câtă forță își apără fiul său interesele. Chiar e un pic mândru de acest omuleț viguros. Alexander se așază pe podea, lângă cei doi, își privește copilul (percepere – grijă afectuoasă) și spune apoi: „Julius, omule, ești cam furios că s-a terminat după-amiaza asta frumoasă cu Max“ (interpretare corectă). În felul acesta micuțul se simte înțeles și nu trebuie să se cramponeze de furia sa. Alexander încearcă să îi înțeleagă nevoia și îi iese înainte: „Mai aștept cinci minute, ca să vă terminați jocul. Iar dacă vrei, mâine poate veni Max la noi“ (satisfacerea nevoii).

*Abilitatea pe care în cazul adulților o numim „managementul emoțiilor" nu le este pusă copiilor în leagăn de vreo ursitoare. Prin faptul că reacționăm cu empatie și denumim sentimentele copiilor noștri, îi ajutăm să le înțeleagă, să le sorteze/clasifice/ordoneze/încadreze și să se raporteze la ele într-un mod adecvat.*

Recunoaștem că acesta este un exemplu ca la carte pentru capacitatea de a fi empatic. Dar cu siguranță ai trăit și tu astfel de situații, dacă stai să te gândești. Și poate chiar te-ai minunat că de data aceasta nu s-a lăsat cu ceartă, lupte și lacrimi. Capacitatea ta de rezonanță afectivă l-a ajutat pe copilul tău să-și sorteze sentimentele și să se adapteze situației. În plus, în fiecare situație în care acționezi empatic, îl înveți trei lucruri:

- În primul rând, Julius a învățat că sentimentul pe care îl are când trebuie să termine minunatul joc se numește „furie“.

- În al doilea rând, copilul a învățat că emoția lui este normală.

- În al treilea rând, a învățat că există o soluție.

Acum dorim să-ți oferim o îndrumare foarte pragmatică pentru modul în care îți poți însoți copilul într-un mod empatic.

**Pasul 1: Percepere – grijă afectuoasă**

Îndreaptă-te spre copilul tău, în sensul literal al cuvântului: întoarce-ți corpul spre el, stabilește contactul vizual și acordă-i atenția ta. Percepe cum se simte. Încrede-te în simțurile tale: ce vezi, ce auzi și ce miroși sunt informații care spun multe despre starea sa.

**Pasul 2: Interpretarea corectă**

Acum încearcă să interpretezi ce sentimente şi nevoi se ascund în spatele a ceea ce ai perceput. În cazul copiilor mici, care nu se pot exprima prin cuvinte, depinzi mai ales de descifrarea limbajului corporal. Asta înseamnă că trebuie să poți interpreta corect expresia feței, postura şi mişcările copilului. Dacă sunt mai mari, în schimb, pot fi adesea şi întrebați de ce au nevoie. Dacă îi asculți concentrat, vei înțelege ce-i preocupă.

În principiu, putem observa la fiecare copil, prin semnale clare, când îşi îndreaptă atenția spre noi, când ne întoarce spatele, când e relaxat şi când e tensionat. La copiii mai mici aceste semnale sunt uneori chiar mai accentuate decât la cei mai mari. Iar adolescenții îşi iau uneori un pokerface şi sunt greu de descifrat.

**Semnalele arată nevoi clare:**

- Cine se întoarce spre tine dorește grijă afectuoasă, atenție, comunicare.

- Cine întoarce spatele dorește să fie lăsat în pace.

- Cine este relaxat probabil nu are nevoie de nimic în clipa aceea pentru a fi fericit şi este bucuros dacă, pentru moment, nu se schimbă prea multe.

▲ Cine este tensionat are nevoie de sprijin.

**Semne ale grijii afectuoase:**

⅝ Stabilirea contactului vizual, contactul vizual

⅝ Să te deplasezi (minimal) spre celălalt

⅝ Atingerea

⅝ Întoarcerea corpului spre celălalt

⅝ Datul aprobator din cap

⅝ Sprijinirea corpului de celălalt

⅝ Întinderea mâinii

⅝ Zâmbetul/râsul/zâmbetul pe sub mustață

⅝ Întoarcerea capului spre celălalt

**Semne ale retragerii:**

⅝ Întoarcerea privirii/întreruperea contactului vizual

⅝ Întoarcerea spatelui

⅝ Dat din cap în semn de nu

⅝ Întoarcerea capului dinspre celălalt

⅝ Întreruperea râsului sau a zâmbetului

⅝ Un pas înapoi (minimal)

⅝ Înghețarea oricărei mișcări

⅝ Strângerea buzelor

**Semne ale relaxării:**

- Tonus muscular relaxat
- Respirație adâncă
- Voce mai joasă
- Ritm mai lent al vorbirii
- Buze pline
- Umeri lăsați
- Mișcări blânde
- Ochi relaxați

**Semne ale tensionării:**

- Tonus muscular crescut

⅝ Respirație superficială

⅝ Buze tensionate

⅝ Păstrează distanța

⅝ Mișcări agitate

⅝ Ochi încordați sau mijiți

Pe lângă aceste indicii generale, fiecare copil are propriul limbaj al corpului, cu care putem încerca să intrăm în rezonanță. Paula, mama lui Bruno, știe foarte bine, spre exemplu, că micuțul își încrețește fruntea dacă nu îi convine ceva și că își mișcă încet întregul corp când e vesel și binedispus.

**Pasul 3: Satisfacerea nevoilor copilului**

După ce îți asculți copilul și îi interpretezi, corect, să sperăm, semnalele (limbajului corporal), ar trebui să urmeze, pe cât posibil, satisfacerea nevoilor. Cu cât copilul e mai mic, cu atât mai repede ar trebui să-i satisfaci nevoile. Bebelușii nu au o imagine mentală a timpului, de aceea nu e de niciun folos să le spunem: „Vin în cinci minute la tine“. Ei sunt cuprinși imediat de o teamă existențială, se simt lăsați de izbeliște și singuri. De aceea te îndemnăm să reacționezi prompt, pe cât posibil, la plânsul bebelușului. Pe

măsură ce cresc, copiii devin din ce în ce mai capabili să aştepte până la satisfacerea nevoii lor. Este în ordine ca mama să-i spună fiicei sale de şase ani: „Comoara mea, îţi fac imediat o cacao. Dar înainte aş dori să termin de scris e-mailul acesta“.

Aşadar, trebuie să percepem şi să satisfacem nevoia copilului conform cerinţelor vârstei. În plus, în cazul copiilor mai mari, al adolescenţilor şi al tinerilor adulţi, discuţia cu ei este ca un chit care întăreşte legătura. Ei se simt acceptaţi şi luaţi în serios mai ales atunci când discuţia nu se poartă cu un alt scop.

## DIGRESIUNE: ASCULTĂ FĂRĂ ALT SCOP ÎN AFARĂ DE ASCULTARE

Capacitatea de a asculta este altă cărămidă în edificiul empatiei părinteşti. Faptul că te arăţi dispus să asculţi îi transmite unui copil mesajul: „Eşti important pentru mine. Mă interesează persoana ta“. În plus, astfel putem intra mai bine în rezonanţă cu el, mai ales dacă ascultăm fără vreo altă intenţie. Nu ne urmărim propriile scopuri în timp ce îl ascultăm, ci suntem conduşi doar de dorinţa de a ne înţelege copilul. Pentru asta ar trebui să ne eliberăm, pe cât posibil, de propriile închipuiri. Acest lucru nu e chiar atât de uşor, deoarece tocmai în cazul copiilor noştri ascultăm adesea cu un scop (ascuns). Spre exemplu, când copilul povesteşte despre educatoarea „tâmpită“ de la afterschool, intrăm foarte repede în propriul nostru film. Poate ne întrebăm: „A fost bine să-mi dau copilul la afterschool? Trebuie să se descurce acolo, altfel nu mai pot lucra. Sunt o mamă denaturată?...“

Absenta intentiilor secundare este o conditie necesara ca sa ne iubim copilul necondtionat si sa il acceptam asa cum este.

Astfel de dialoguri interioare sunt adesea influențate de convingerile din copilul-umbră. Însă, pentru a putea asculta fără alt scop în afară de ascultare, trebuie să fim într-un anume fel liberi – liberi de intenţiile şi de tiparele noastre. De aceea oferim în această carte atât de multe insule de reflecţie. Acestea ne pot ajuta să identificăm şi să vindecăm tiparele şi să ajungem la un comportament fără intenţii secundare. Abia atunci putem manifesta un interes veritabil.

În discuţiile de zi cu zi pe care le purtăm cu copiii noştri nu putem evita să avem în minte anumite idei asupra direcţiei în care vrem să îi conducem. Fiul nostru de şapte ani ne povesteşte, spre exemplu, despre antrenamentul de fotbal la care se pregăteşte să plece, iar noi ne gândim imediat că trebuie să-şi ia neapărat ceva de băut la el. Acest gând e firesc. Nici nu trebuie să ascultăm permanent fără scop secund. Însă, dacă reuşim să purtăm mereu discuţii în care nu avem o agendă (secretă), legătura cu copilul nostru se va aprofunda.

În plan comportamental, a asculta fără alt scop în afară de ascultare înseamnă că intrăm în contact, ascultăm cu dispoziţia de a accepta, cu urechile ciulite şi cu mintea deschisă şi pricepem ce ne spune copilul. El se simte înţeles dacă repetăm apoi, cu cuvintele noastre, ce am înţeles şi dacă punem câte o întrebare.

**Cum ascultăm fără a avea alt scop decât ascultarea?**

▲ Primul pas, când intrăm în contact cu copilul, constă întotdeauna în stabilirea contactului vizual şi captarea atenţiei.

▲ În special când avem de-a face cu copii mai mari, trebuie să aşteptăm momentul potrivit pentru o discuţie. Un tată a povestit că îi plăcea să îşi plimbe cu maşina fiul aflat la pubertate, fiindcă atunci ajungeau adesea la

discuţii de calitate.

▲ În plus, ar fi de dorit să semnalăm receptivitatea prin limbajul corporal: să ne întoarcem trupul spre copil, să dăm din cap aprobator, să zâmbim încurajator (în maşină posibilităţile sunt, firește, limitate).

▲ Să ne străduim să urmărim ce spune. Asta înseamnă să ascultăm cu adevărat şi să nu fim cu mintea în altă parte. Atenţia noastră este îndreptată doar spre ceea ce vrea să ne spună copilul.

▲ Dacă redăm cu propriile noastre cuvinte ceea ce a spus copilul, putem verifica dacă am prins ideea. Dacă am înţeles corect, probabil va aproba (uşor) din cap sau va spune: „Da, exact“. Şi dacă am înţeles greşit ne vom da seama. Cine nu e de aceeaşi părere cu noi o arată, spre exemplu, scuturând din cap, dându-se foarte puţin înapoi sau spunând: „Nu, nu asta am vrut să zic“.

▲ Într-un final ne manifestăm interesul punând o întrebare despre cele auzite.

## BLOCAJE ALE EMPATIEI

Principala premisă pentru empatia faţă de copiii noştri este accesul la propriile sentimente. Dacă îl avem, putem percepe prin empatie orice sentiment al copiilor. Şi nu rareori tocmai aici e problema. Deoarece, din păcate, cu sentimentele noastre avem adesea o relaţie proastă: pretindem că

nu le avem, le zăvorâm, le negăm sau le deviem. Astfel vrem să ne protejăm de sentimente prea dureroase sau neplăcute, care sălășluiesc în copilul nostru umbră. Prețul acestei protecții este, însă, că nu avem o legătură prea bună cu unele dintre sentimentele noastre. Prin urmare, putem rezona mai puțin bine cu copilul nostru. Spre exemplu, când copilul se simte singur, dar eu, pentru a mă proteja, am alungat sentimentul singurătății din viața mea, nu voi percepe sentimentele copilului meu și nu voi reacționa la ele. Prin urmare, nu-i voi oferi consolare, iar asta îi va accentua singurătatea.

Uneori nici nu ne permitem sentimente pozitive. Sună bizar, dar nu e un lucru rar întâlnit. Mai ales un om care a fost cândva un copil vesel și vioi, care, așadar, poartă în el un copil-soare foarte activ, știe despre ce este vorba. Acesta era mereu înfrânat: „Ești prea zgomotos! Încetează cu țopăiala! Ești prea neastâmpărat! Dacă o ții tot așa, n-o să te mai placă nimeni“. Un copil (mai mic) nu se gândește atunci: „Tata e stresat“ sau „Învățătoarea e la ultima oră și acum i se pare că e prea multă gălăgie“, ci se gândește și simte că nu este în regulă ceea ce face el.

Dacă un copil aude acest mesaj în mod repetat,

îl memorează sub formă de credințe:

„Eu nu sunt OK! Eu sunt cum nu trebuie!

Trebuie să mă ascund".

Pentru a se adapta așteptărilor celor din jur, își interzice sentimentele nestăpânite și vesele. Deoarece aceste tipare supraviețuiesc, adultul va fi mai târziu foarte probabil inhibat în vitalitatea sa emoțională. Dacă nu anulează acest program, există pericolul să îl transfere asupra copiilor săi. La fel de puțin pe cât a învățat să își desfășoare propria vitalitate va ști apoi cum să se raporteze la vitalitatea copilului său. Probabil că va înfrâna veselia și pofta de viață ale copilului cu exact aceleași vorbe care i s-au spus lui cândva.

**Blocajele emoționale tipice ale părinților adaptați și autonomi**

Atât părinții autonomi, cât și cei adaptați au tendința să refuleze anumite sentimente. Părinții adaptați blochează în special furia și agresivitatea care îi pot implica în conflicte cu ceilalți. Marea lor nevoie de recunoaștere se opune dorinței afirmării de sine. De aceea este posibil ca părinții adaptați să pună prea mult accent pe sentimentele de grijă iubitoare și de amabilitate. Dar unde dispare energia de delimitare? Uneori este prezentă într-o formă mascată. Noi toți am întâlnit adulți cu un zâmbet fals, uneori chiar noi, părinții, suntem aceia. De dragul armoniei și al legăturii cu ceilalți renunțăm la exprimarea supărării, ceea ce copiii observă, desigur. Nu rareori își continuă atunci comportamentul enervant, doar pentru a stârni o reacție onestă.

Asupra agresivității reprimate și asupra efectelor produse de ea vom reveni în capitolul „Eu nu sunt niciodată supărat": agresiunea pasivă" de la pagina 185.

**Părinții autonomi, în schimb, au o problemă cu acceptarea sentimentelor care exprimă slăbiciune, cum ar fi tristeţea, neputința şi teama. Spre deosebire de adaptați, aceştia pun mult preţ pe apărarea limitelor lor, iar aici sentimentele de slăbiciune pot fi mai degrabă piedici. Cel mai mult și-ar dori să le poată îndepărta la ordin. Copiii lor aud adesea: „Nu mai fi așa!“ În schimb, toate sentimentele care sunt expresia curajului şi a vitejiei sunt întărite. Când fetița de șapte ani întreabă dacă va reuși oare să sară la ștrand de pe trambulina de trei metri, tatăl autonom/mama autonomă o va încuraja: „Da, clar, reușești fără probleme“. Părinții adaptați, în schimb, mai degrabă ar descuraja-o: „Nu, mai bine nu. Mai așteaptă până te simți foarte sigură pe tine“. Nota bene: ambele răspunsuri pot fi corecte dacă se orientează după capacitățile și nevoile copilului. Însă, dacă suntem captivi în sentimentele noastre, judecăm capacitățile și dorințele copiilor prin ochelarii tiparelor din copilăria noastră.**

Când spunem că unii oameni își interzic, refulează sau blochează anumite sentimente, sună ca și când acesta ar fi un proces conștient și activ. Acest lucru este adevărat doar în anumite condiții. În foarte multe cazuri anumite sentimente sunt date la o parte în mod inconștient.

# „ÎMPLINEȘTE-ȚI MISIUNEA“: BLOCAJE PRIN DELEGARE

În psihologie vorbim despre „misiuni de familie“ sau „delegare“ atunci când părinții au anumite așteptări de la copilul lor, pe care acesta trebuie să le ducă la bun sfârșit ca pe o misiune. Dacă noi avem – conștient sau inconștient – așteptări mari de la copilul nostru, urmarea aproape inevitabilă va fi că nu îi vom mai putea percepe limpede nevoile. Dorințele noastre ne tulbură capacitatea de percepție.

Adesea părinții își investesc copilul cu mari așteptări încă dinainte ca acesta să se nască. De la cei mai mulți nou-născuți se așteaptă să aducă bucurie în familie și să marcheze un nou capitol în viața acesteia. Însă unele așteptări părintești trec mult peste ceea ce poate oferi un copil. Spre exemplu, o mamă poate spera în taină să îl lege mai bine de ea pe tatăl copilului, exact prin faptul că acesta a devenit părinte. În cazul acesta, copilul primește misiunea inconștientă: „Fă ceva ca tatăl tău să mă iubească mai mult!“ Primește funcția de a împlini dorințele nesatisfăcute, legate de relația de cuplu, ale mamei sale. Chiar dacă mama îl iubește cu devotament, îl va privi prin ochelarii așteptărilor ei: „Ne cimentează relația? Partenerul meu mă iubește acum mai mult?“ Așadar, atenția mamei este împărțită în două: nevoia ei de a avea o relație mai apropiată cu partenerul se suprapune pe relația cu copilul ei.

Delegările sunt misiuni de viață transmise de părinți și bunici copiilor. Ca mame și tați, suntem atât receptori de misiuni (de la părinții și bunicii noștri), cât și transmițători (către copiii noștri). Există misiuni conștiente, deschise, dacă, spre exemplu, se așteaptă ca fiul mai mare să preia cândva afacerea familiei. Și există misiuni sub acoperire, inconștiente. Despre acestea nu se discută deschis în familie. Și cum s-ar putea face asta? În momentul în care se poate vorbi despre ele nu mai sunt inconștiente. Astfel de misiuni pot fi ca un copil să i-l înlocuiască mamei pe geamănul care a murit la o vârstă foarte mică, să transpună în realitate visul vieții tatălui, să păstreze un secret de familie. Sau să șteargă o pată de rușine de pe obrazul familiei, spre exemplu să abată atenția prin realizări excepționale de la un unchi certat cu legea, oaia neagră a familiei.

Delegările familiale pot genera convingeri ca: „Trebuie să fii puternic", „Trebuie să-mi stai alături, să-mi ții partea", „Trebuie să-mi salvezi viața"... Ele ne influențează drumul vieții.

Există delegări foarte variate. Pentru a putea intra în pielea copiilor noştri este necesar să conştientizăm misiunile pe care ni le-au pus în spate părinţii noştri. Doar atunci putem împiedica să le transmitem inconştient mai departe fiicelor şi fiilor noştri.

Într-o astfel de situaţie se află Paula. Mama ei a rămas însărcinată în timpul şcolii şi de aceea a fost nevoită să o întrerupă. Prin urmare, fetiţa a primit, de la bunici şi de la mama ei, misiunea inconştientă de a o face pe aceasta din urmă fericită din nou, ca despăgubire pentru deficitul în dezvoltarea profesională şi independenţă. Paula, care a reflectat mult la tiparele copilăriei ei, a conştientizat pe parcursul introspecţiei această delegare. Tot atunci a înţeles, cu durere, şi că în copilărie nu a avut nicio şansă să îndeplinească această misiune: într-adevăr, mama ei a suferit toată viaţa din cauza educaţiei întrerupte, dar nici nu a avut hotărârea să recupereze ulterior. Era mai degrabă înclinată să caute nod în papură şi să se autocompătimească şi s-a cramponat de rolul de victimă. Paulei i-a luat mult timp să se elibereze de sentimentul că ar fi responsabilă pentru mama ei. Iar acum are grijă ca fiul ei Bruno să nu aibă aceeaşi soartă, de aceea îşi analizează cu atenţie aşteptările pe care le are de la el. De curând, o prietenă i-a spus: „Bruno al tău este o fire veselă!“ În mintea Paulei s-au aprins imediat beculeţele de alarmă: „A primit şi el misiunea inconştientă de a mă face neapărat fericită?“ S-a cufundat din nou în sine şi a constatat că nu o deranjează dacă fiul ei este uneori trist sau prost dispus. Nu trebuie să fie vesel pentru a o înveseli pe ea. Astfel a constatat uşurată: „Nu, firea lui veselă este un dar din naştere“.

*Putem dezvălui delegările şi astfel influenţa lor asupra noastră şi asupra copiilor noştri va scădea.*

Delegarea cu care ne încărcăm copilul se revelează atunci când ne punem întrebarea ce speranțe legăm de nașterea sa și cum îl vedem. Cu siguranță te-ai întrebat pe parcursul lecturii dacă și în cazul tău a existat o misiune de familie – sau chiar mai multe. Următorul exercițiu te poate ajuta să-ți limpezești gândurile.

**INSULĂ DE REFLECȚIE:CUM DETECTezi MISIUNILE (DELEGĂRILE)**

Poți căuta în două direcții eventualele delegări din familia ta. Pe de o parte, poți descoperi care este misiunea ta, pe de alta, poți cugeta ce misiuni le atribui tu copiilor tăi.

⅝ Închide ochii pentru o clipă și răspunde-ți la următoarea întrebare: „Ce speranțe și dorințe ale părinților mei trebuie/ar fi trebuit să împlinesc?“

⅝ Lasă-ți gândurile să curgă și scrie tot ce îți vine în minte pe această temă, fără să te cenzurezi interior.

⅝ Apoi fă o pauză, poate vrei chiar să te scuturi o dată înainte de a răspunde la următoarea întrebare. Dacă dorești, închide iar ochii un moment și răspunde-ți la următoarea întrebare: „Ce dorințe și speranțe leg de copilul meu? Cum aș vrea să fie cândva fiul meu/fiica mea?“

⁸⁄₅ Lasă-ţi din nou gândurile să curgă şi scrie tot ce îţi trece prin minte legat de asta.

⁸⁄₅ La sfârşit poţi reflecta dacă între cele două răspunsuri există vreo legătură.

Este posibil să fi descoperit o misiune de care până acum nu ai fost conştient, iar acum te întrebi cum să procedezi cu ea. Poate că această revelaţie te împinge într-un puternic conflict de loialitate? Astfel nu poţi să te eliberezi de aşteptările pe care părinţii le au de la tine, ci simţi în continuare că ai datoria de a le îndeplini. La fel ca Paula, care şi ca femeie adultă încerca mereu să-şi înveselească mama. Într-un astfel de caz, preiei prea multă responsabilitate pentru mama ta/tatăl tău şi ar fi important pentru tine să te eliberezi într-un mod sănătos de această sarcină.

Poti folosi exercitiul Întăreste-ti competenta de separare de la pagina 209. În acest caz, nu o raporta la copilul tău, ci la părintii tăi.

Te-ar putea ajuta și ideea că poţi fi o mamă mai bună sau un tată mai bun pentru copilul tău dacă te rupi din țesătura încâlcită a familiei tale de origine. Câtă vreme rămâi captiv în ea, spre exemplu, gândind mereu: „Trebuie să am grijă ca mama să fie fericită“, nu ești liber de îndatoriri false. Acest lucru se repercutează și asupra copilului tău. Probabil că nepotul (copilul tău) trebuie și el să aibă grijă ca bunica (mama ta) să fie fericită. Cu cât reușești să te eliberezi de acest exces de responsabilitate, cu atât îi poți transmite această importantă capacitate și copilului tău.

Poate că părinții tăi sunt azi bolnavi și bătrâni, iar tu te gândești: „Acum nu mai pot să le fac așa ceva“. S-ar putea să ai dreptate. Dar găsește, te rog, un model pentru tine în care le faci pe plac părinților tăi, dar nu te abandonezi nici pe tine. Probabil că nu ți-e ușor să găsești dreapta măsură. Aici sunt mereu de folos discuțiile cu prieteni buni, care pot fi mai obiectivi decât tine.

Poate ai descoperit o misiune pe care până acum i-ai transmis-o inconștient copilului tău? Atunci gândește-te, te rugăm, dacă aceasta îi este benefică sau mai degrabă i-ar putea împiedica dezvoltarea. Dacă se aplică varianta din urmă, te rog să iei decizia de a-i pune capăt interior. Dacă acum copiii sunt destul de mari, iar tu îți spui că răul a fost deja făcut, vorbește cu ei deschis despre asta. Multe greșeli pe care le-am făcut ca părinți le putem îndrepta sau măcar atenua printr-o discuție deschisă cu copiii. Tocmai cu cei mai în vârstă se poate vorbi. Elisabeth, mama care și-a împins mereu copilul spre performanță pentru a-l scuti de experiența eșecului, i-ar putea povesti despre copilăria ei. Despre faptul că atunci s-a simțit prea puțin înțeleasă de părinții ei. Ar putea spune chiar: „Îmi pare rău că uneori am pus presiune asupra ta. De fapt, scopul meu a fost doar ca tu să fii cândva mai sigură pe tine decât sunt eu“. O discuție de genul acesta poate face să iasă la suprafață lucrurile ascunse. Dacă delegarea nu mai este mascată și se poate discuta deschis despre ea, puterea ei dispare. După o astfel de discuție, atât părinții, cât și copiii simt adesea că li s-a luat o mare greutate de pe umeri.

## „NOI NU SIMȚIM ASTA“: SENTIMENTE CLIVATE

Cine clivează sentimente nu le percepe. Este vorba aici despre un mecanism psihic de apărare dobândit, de cele mai multe ori, în copilăria timpurie. În copilărie acest mecanism a apărut ca să ne apere în fața unor avalanșe de emoții negative. Apărarea psihică are grijă să funcționăm și să nu ne prăbușim atât de repede. Dacă un copil nu are nicio șansă să-și învingă sau să evite sentimentele negative, la un moment dat psihicul ia decizia de a le deconecta. Acesta este corespondentul leșinului care se instalează în cazul durerilor fizice insuportabile. Copiii se „proiectează“ din corpul lor și nu mai simt nimic. Acest mecanism de apărare este apoi transportat în viața de adult sub forma unui reflex psihic.

Clivarea unui sentiment are efect și asupra felului în care te porți cu copilul. Astfel, spre exemplu, sentimentele de părăsire sau de durere nici nu sunt identificate.

Există oameni care nu cunosc sentimentul de a le fi dor de cineva. Acest lucru îngreunează relațiile de iubire sau le face imposibile. Dacă, spre exemplu, sunt separați pe parcursul săptămânii, din motive profesionale, de partenerul lor, se poate întâmpla să îl uite. În spatele acestui fapt se ascund experiențe profunde de părăsire și de izolare. În copilărie au învățat să decupleze aceste sentimente insuportabile. Dacă respectivul adult trăiește o situație de separare – fie și numai plecarea de acasă a partenerului, dimineața –, i se pot declanșa aceste sentimente copleșitoare de părăsire. Însă „întrerupătorul de urgență“ din creier le blochează imediat. S-a constatat în studii neurologice că oamenii care au acest model reacționează intens la o situație de separare, însă această emoție este blocată înainte să poată ajunge în sfera trăirilor conștiente.

Dacă un sentiment a fost clivat, nu-l mai putem recunoaște nici la alții și nu putem avea o atitudine empatică. Așadar, clivajul este un ucigaș al empatiei. Însă este foarte greu să dai de urmele unui astfel de sentiment – acest lucru se află chiar în natura clivajului.

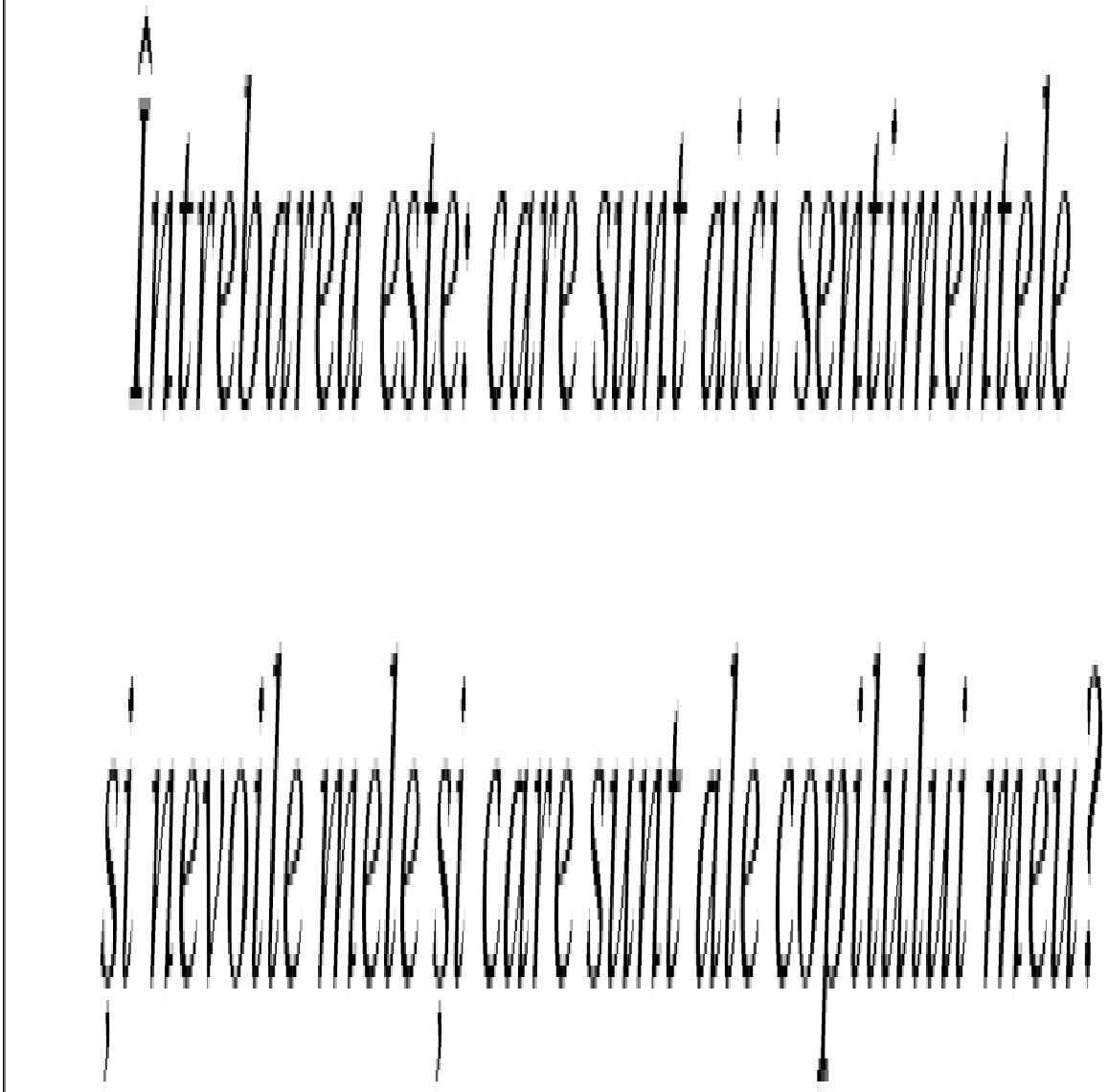
Dacă te gândești cu îngrijorare că ai putea purta în tine un astfel de sentiment, mai verifică o dată, cu ajutorul insulei de reflecție Acces la propriile sentimente de la pagina 148, dacă există într-adevăr un sentiment care îți este complet străin. Dacă există, încearcă să descoperi ce anume din evoluția ta familială și psihică a putut duce aici. Dacă descoperi că au fost întâmplări traumatice din copilărie, un suport psihologic ți-ar fi cu siguranță de ajutor.

## „TU SIMȚI LA FEL CA MINE“: PROIECȚIA SENTIMENTELOR

Uneori părinții sunt prea puțin empatici și fiindcă își proiectează propriile sentimente asupra copilului, în sensul literal al cuvântului proiecție. Este ca și când ne-am folosi copiii ca o pânză albă pe care am trimite imagini cu un

proiector de filme. Aceste imagini, însă, nu au prea mult de-a face cu copiii, ci doar cu modul nostru subiectiv de a vedea realitatea. În această proiecție le atribuim copiilor sentimentele, dorințele, nevoile și nostalgiile noastre. Asta se întâmplă de cele mai multe ori inconștient. Poate îți amintești de Karina? Mama autonomă care apelase la multe persoane pentru îngrijirea copiilor? Ea își proiecta nevoia de libertate asupra copiilor și credea inconștient că și copiii simt la fel ca ea și că au de câștigat de pe urma variației și a diferitelor relații. Dar ea pierdea din vedere, în acest proces, nevoia de cuibărire și de apropiere a micuților. Într-adevăr, uneori nu este deloc ușor să deosebim o empatie reușită de o proiecție.

Să ne imaginăm o mamă al cărei copil trebuie să interpreteze un cântec la o serbare școlară. Copilul abia așteaptă să apară pe scenă și nu are emoții. Mamei, în schimb, ideea de a cânta în fața altor oameni îi provoacă palpitații. Așadar se gândește că și copilului ei trebuie să-i fie teribil de frică de această reprezentație. Așa că își proiectează nervozitatea asupra copilului. Iar apoi, când le povestește altor mame despre agitația copilului legată de spectacol, toate sunt foarte impresionate, deoarece tracul nu e ceva neobișnuit. Dacă este mic, copilul probabil va prelua emoțiile. Un copil mai mare, în schimb, s-ar putea delimita, explicându-i mamei că nu are nicio problemă cu apariția pe scenă.


A
intrebarea este: care sunt aici sentimentele
si nevoile mele si care sunt ale copilului meu?

În copiii noştri ne vedem pe noi înşine. Fără să vrem ne amintim de noi înşine la vremea când eram copii mici, elevi şi adolescenţi. Revenim la experienţele noastre şi spunem, de exemplu: „Fiica mea, sărăcuţa, e la pubertate acum“. Şi poate trecem cu vederea că fata se află tocmai într-o fază foarte bună. Probabil că pubertatea NOASTRĂ a fost îngrozitoare. Prin asta nu vrem să spunem, desigur, să nu ne amintim de copilărie şi de tinereţe. Doar că trebuie să fim precauţi cu transferul de sentimente – trebuie să evităm să-i atribuim copilului aceleaşi sentimente pe care le-am avut într-o situaţie asemănătoare sau le mai avem şi azi. Mailin ne-a povestit că nu avea voie niciodată să se joace cu copiii vecinilor. „Oricum nu-i poţi suferi“, afirmau părinţii ei. Doar mulţi ani mai târziu Mailin a aflat că o ceartă între vecini, care dura de mulţi ani, fusese probabil cauza interdicţiei. Perfidia nu consta însă în interdicţia în sine, ci în faptul că părinţii i-au atribuit un sentiment care nu corespundea simţămintelor ei. Mailin îi găsea simpatici pe copiii vecinilor.

Să privim situaţia prin ochii copilului: vede un conflict între ceea ce simte el însuşi şi ceea ce ar trebui să simtă. Nu ştie unde se află adevărul în clipa aceasta şi se va întreba: „Mă pot încrede oare în ceea ce simt eu? Sau este corect ceea ce spun părinţii mei? Ar trebui să simt ca ei?“ Astfel, tata şi/sau mama generează în simţirea copilului o derută care poate avea un efect negativ asupra sentimentului propriei valori. Să am un sentiment sănătos al propriei valori înseamnă să mă pot baza pe mine. Încrederea în propriile sentimente este o componentă esenţială a sentimentului valorii de sine. Dacă nu am această încredere, voi fi chinuit de îndoieli privitoare la mine însumi.

Dacă unui copil trist i se bagă în cap că nu are niciun motiv de tristeţe, acesta îl va crede mai degrabă pe adult şi îşi va nega tristeţea. Dacă unui copil deschis faţă de cei de vârsta lui i se spune mereu că nu poţi avea încredere în alţii, la un moment dat va stoca în fiinţa lui o neîncredere profundă. Dacă simte adesea şi pe bună dreptate furie împotriva învăţătoarei, dar este descurajat să simtă asta, poate deveni cu timpul un laş. Dacă unui copil mândru de realizările lui grozave i se spune mereu că „lauda de sine nu miroase a bine“, atunci va învăţa să-şi minimalizeze realizările.

În toate acestea cazuri copii învață

să își se încreadă în sentimentele lor justificate

Toate acestea conduc la o insecurizare enormă. Ca adulţi, se vor întreba adesea: „Este corect ce simt? Văd bine lucrurile? Am voie să simt astfel?“ Oamenii insecurizaţi caută mereu să se orienteze după lucruri exterioare, deoarece acasă au învăţat că părerea lor e greşită. Astfel devin vulnerabili la manipulare, respectiv vor încerca să delege altor persoane răspunderea proprie, fiindcă nu au încredere că pot lua deciziile corecte pentru ei înşişi.

Proiectarea trăirilor noastre asupra altor oameni şi asupra copiilor noştri îi face pe aceştia în mod normal să simtă că nu sunt percepuţi şi înţeleşi corect. Ţi s-a întâmplat şi ţie adesea, cu siguranţă, să ţi se atribuie greşit anumite sentimente şi intenţii. Nu ţi se pare că este extrem de supărător şi de nedrept? Dacă ai avut noroc, ai putut contrazice această apreciere greşită. Dar asta presupune ca celălalt să ţi-o fi comunicat. Însă de multe ori semenii noştri nu ne spun ce gândesc despre noi şi sentimentele noastre. Sau o spun, dar nu ne cred pe noi.

În cabinetul nostru de psihologie suntem mereu bulversate de cât de extremă poate fi această percepere greşită. Astfel, un om care consumă alcool în cantităţi moderate este văzut de un băutor habitual ca „alcoolic bine deghizat“. Unui om care trăieşte într-o relaţie fericită i se atribuie o aventură secretă. Despre cineva care este relaxat şi visează cu ochii deschişi se spune că ar fi trist şi nefericit. Cuiva care are o atitudine deschisă şi prietenoasă i se atribuie falsitate şi scopuri ascunse.

Este nesfârşită lista interpretărilor false şi a percepţiilor eronate pe care oamenii le aruncă asupra celorlalţi. Proiecţiile sunt terenul pe care înfloresc cele mai multe nedreptăţi ale lumii. Dar în ele se reflectă trăirile celui care face proiecţia. Astfel, spre exemplu, un om al cărui copil-umbră se simte inferior are tendinţa să îi atribuie celuilalt porniri dominatoare. Captiv în perspectiva de câmp a copilului-umbră, el se simte mic şi inferior – din această perspectivă, celălalt apare mai mare şi mai puternic. Iar de aici până la a-i atribui celuilalt intenţii duşmănoase pasul nu e mare. Dacă suntem captivi în perspectiva copilului nostru umbră, suntem înclinaţi spre sentimente de inferioritate, invidie şi frică exagerată. Asta, din păcate, nu ne face oameni mai buni. Dacă, însă, nu ne scăpăm din ochi, ne putem surprinde la timp când intrăm din nou sub influenţa copilului-umbră.

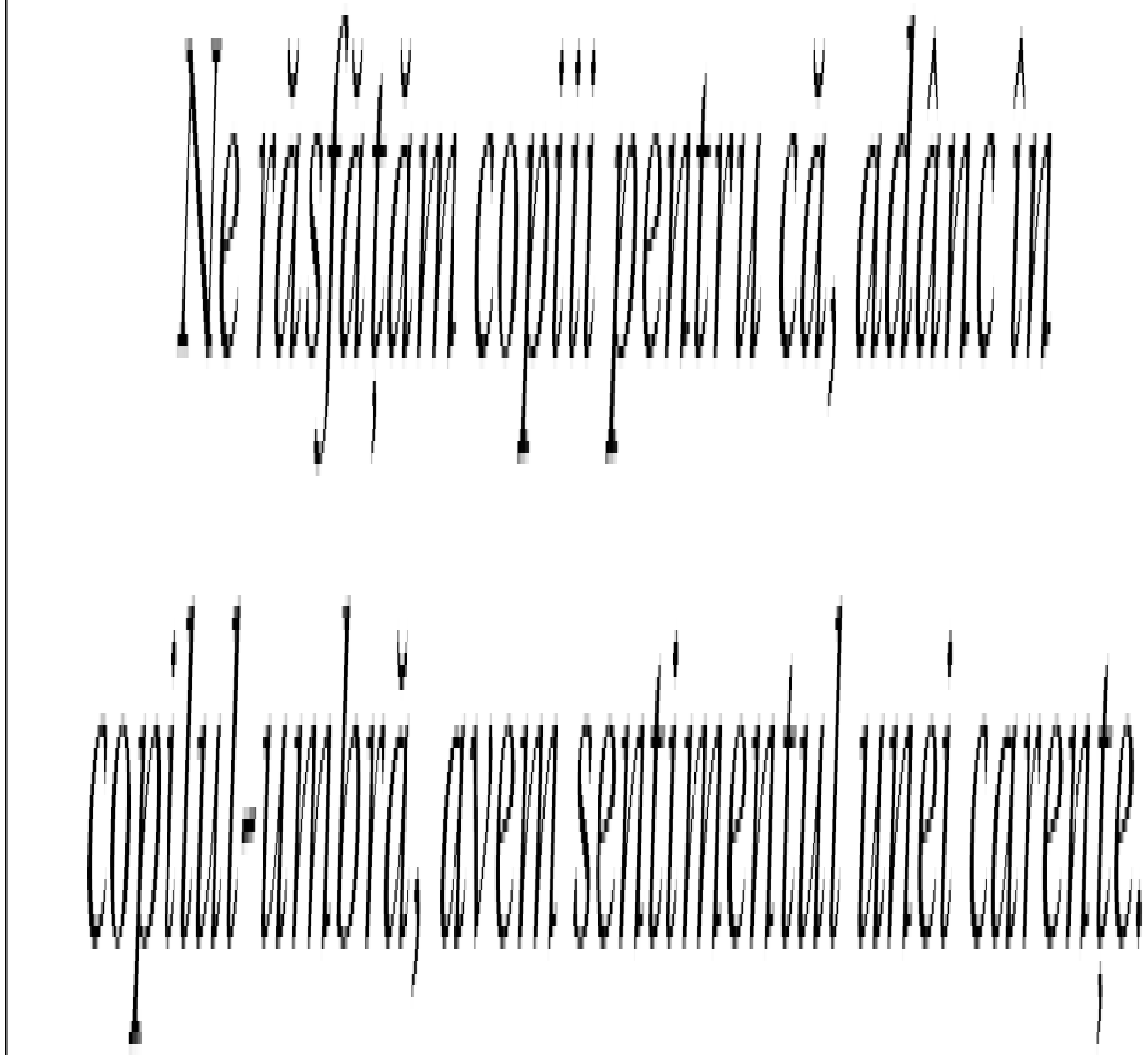
Dar cum îmi pot da seama că îi atribui celuilalt un sentiment greşit sau o intenţie greşită ori, dimpotrivă, că empatizez corect cu el? Cele mai mari şanse să ne dumirim există dacă avem de-a face cu cineva care se poate exprima bine verbal. Atunci e suficient să-l întrebăm: „În clipa asta te simţi aşa şi aşa? Mie aşa mi se pare“. În cazul copiilor mici, în schimb, depindem de impresiile noastre. În general, însă, indiferent dacă avem în faţă un om mare sau unul mic, trebuie să-l privim şi să-l ascultăm cu atenţie şi să ne deschidem realmente pentru trăirile lui.

În plus, între timp ar trebui să ne fi lămurit că fiecare dintre noi ar trebui să se cunoască bine pe sine însuşi. Cu cât îmi observ mai bine viaţa interioară, cu atât mai repede voi reuşi să deosebesc sentimentele, dorinţele, intenţiile şi nostalgiile mele de ale copilului meu.

## „TREBUIE SĂ FII MAI BUN DECÂT MINE“: PROIECŢIA VALORII DE SINE

Cei mai mulţi părinţi îşi doresc pentru copiii lor o viaţă mai bună decât au avut-o ei, iar această dorinţă acţionează ca un adevărat propulsor. Foarte multe mame şi foarte mulţi taţi sunt profund altruişti şi îşi dau şi cămaşa de pe ei pentru ca fiul sau fiica lor să se bucure de o viaţă mai frumoasă decât a lor. Visează la o copilărie mai fericită pentru copiii lor, la ani de şcoală mai buni şi la un viitor mai bun. Ce ar putea fi rău în asta? Nu e nimic rău – dar poate fi dacă în acest proces trecem cu vederea realitatea copiilor noştri. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când dorinţele şi visurile pentru copiii noştri îşi au rădăcina în copilul-umbră. De fapt, adânc în noi ascundem dorinţa intimă de a-l ajuta pe copilul nostru umbră. Vrem să-i dăm iubirea şi susţinerea de care ar fi avut nevoie pentru a-şi construi un sentiment pozitiv al valorii de sine. Vrem să îl consolăm. Dar putem face asta numai dacă ştim de existenţa lui. Atunci îl putem vindeca şi ne putem îngriji copiii cum trebuie. Adesea însă nu suntem conştienţi de copilul-umbră şi întreprindem acţiuni-surogat, dându-i fiului nostru sau fiicei noastre tot ceea ce ne-am fi dorit noi să avem.

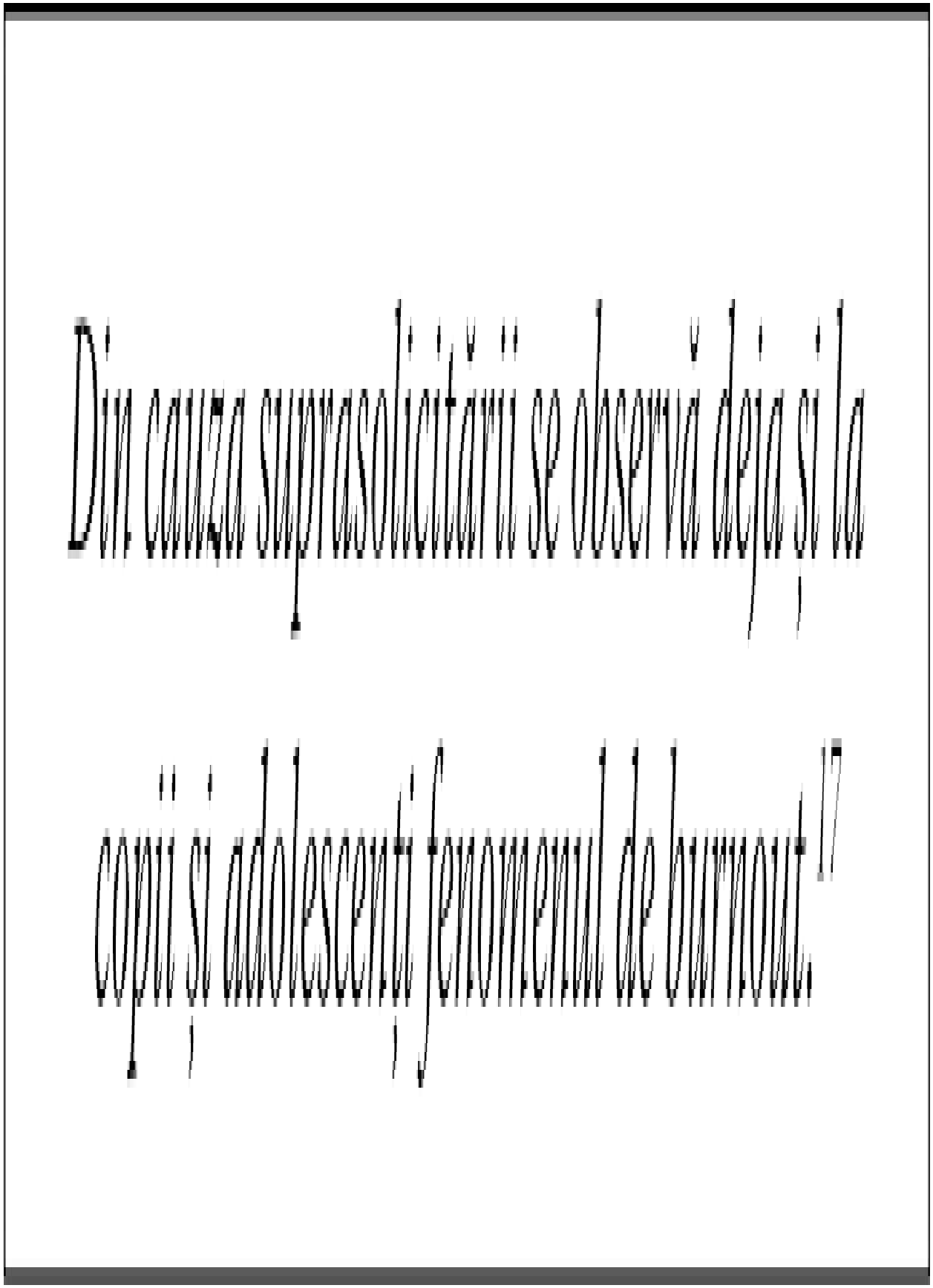
Poate că ne copleşim copiii cu grija noastră, cu interesul nostru şi cu oferte de ajutor, astfel încât copilul nu mai are nicio libertate de mișcare. O mamă ne-a povestit cum decurge o săptămână tipică a fiicei ei: „Lara (zece ani) are lunea o zi lungă la școală, marţea merge la ora de flaut, miercurea vine la ea Steffi, meditatoarea, iar joia are balet“. Atenţie, un copil ca Lara împlineşte astfel adesea visurile părinților săi, nu pe ale sale. Fetița este uneori epuizată de programul atât de încărcat. Ar prefera să termine cu baletul şi să rămână o dată acasă după-amiaza sau să se întâlnească cu prietenele ei. Însă mama ei îi respinge regulat orice propunere în sensul acesta cu cuvintele: „Baletul e atât de bun pentru ținută. Doar nu vrei să renunți la asta? Iar cu prietenele tale doar te vezi la școală“. Mama Larei s-a simțit neglijată de părinții ei şi doreşte ca fiicei ei să-i fie mai bine decât i-a fost ei. De aceea vrea neapărat să o susțină şi să îi ofere toate posibilitățile care ei i-au fost refuzate. Cu cele mai bune intenții, exagerează, din păcate, şi nu ia în serios nevoile Larei.


Ne vaștiam copii pentru ca, atunci când
copilul-umbră, avem sentimentul inei carențe

Procedând astfel, le provocăm copiilor tensiuni și stres. Agenda plină a Larei nu este o excepție. Există copii de patru ani trimiși la cursuri de chineză și săptămâna unor copii de doisprezece ani are patruzeci de ore. Iar părinții trec cu vederea presiunea imensă pe care o exercită astfel atât asupra lor înșiși, cât și asupra copiilor lor.

Adesea părinții își suprastimulează și suprasolicită copiii și pentru că (în secret) nu sunt siguri pe ei și, de cele mai multe ori, în copilărie nu și-au putut clădi o valoare de sine stabilă.

Dacă posedăm un sentiment stabil al valorii proprii și purtăm în noi credințe de felul: „Sunt suficient!“ sau „Sunt valoros!“, nu vom intra în atâtea încurcături ca educatori ai copiilor noștri. O valoare proprie sănătoasă ne dă literalmente siguranța că „îi dăm noi de capăt“. Știm atunci că suntem valoroși – independent de performanțe – și că valoarea copilului nostru nu depinde de satisfacerea cerințelor noastre privitoare la performanțele sale. O valoare proprie sănătoasă ne ajută și să vedem că deja am făcut multe lucruri bune ca părinți. Asta ne dă capacitatea să ne apreciem realizările ca tată sau ca mamă. Cu o valoare proprie sănătoasă, putem asculta și criticile aduse stilului nostru educațional sau atitudinii copiilor noștri și nu trebuie să respingem categoric orice critică. Mai degrabă ne dă posibilitatea să cercetăm în liniște dacă ne asumăm responsabilitatea sau nu. În schimb, un sentiment labil al valorii de sine poate conduce la situația în care copilul nostru trebuie să ne completeze valoarea proprie. Nu rareori trebuie să compenseze cu realizările sale lipsurile noastre.


Din cauza suprasolicitarii se observa deja si la
copii si adolescenti fenomenul de burnout.

# DIGRESIUNE: VALOAREA DE SINE ȘI PRESIUNEA PENTRU PERFORMANȚE ȘCOLARE

Adesea subiectul „performanței“ devine deosebit de virulent odată cu intrarea la școală a copiilor noștri. Cu cât mai labilă este valoarea noastră de sine, cu atât mai temători ne uităm la rezultatele lor școlare. Părinții se întreabă: „Fiul meu va eșua la fel ca mine? Fiica mea va lua note bune?“ De atâta teamă, părinții îi împing pe copii spre realizări și nici nu mai văd unde îi suprasolicită și nici unde este complet inutil să împingă de la spate.

Sentimentul valorii de sine se comunică în multe privințe copiilor noștri. Cu antenele lor fine, aceștia observă dacă mergem tensionați la ședința cu părinții, deoarece în sinea noastră ne simțim inferiori în fața cadrului didactic. Copilul observă că părinții sunt agitați când „trebuie să meargă“ la învățător. Deduce inconștient: „Dacă tata și mama se tem de învățător, probabil că și eu trebuie să mă tem“. Copilul preia teama părinților.

Un pic de teamă ne impulsionează și ne susține atenția. Însă fricile puternice ne blochează creativitatea și potențialul.

Este foarte uşor să se formeze un cerc vicios: fiul sau fiica încep să se teamă, iar notele scad. Astfel se intensifică teama şi agitaţia părinţilor şi a copiilor, ceea ce le slăbeşte valoarea de sine şi are efecte negative asupra performanţelor. În acest mod se transmit de la o generaţie la alta nesiguranţa şi sentimentul de inferioritate în chestiunile şcolare.

Uneori, noi, părinţii, afişăm şi o atitudine de „mă-doare-n-cot“ în ceea ce priveşte şcoala şi performanţa. Pentru a decupla sentimentele care ne ameninţă valoarea de sine, declarăm că şcoala şi tot ce ţine de ea nu au nicio importanţă – adesea cu bune intenţii. În situaţia aceasta, părinţii vor, de fapt, să-i transmită copilului: „Te iubim şi dacă nu ai mari performanţe“. Însă atunci nu iau în serios un domeniu al vieţii copilului lor. Până la urmă, el petrece zilnic între patru şi opt ore la şcoală şi e posibil să primească prea puţină susţinere şi prea puţină recunoaştere din partea părinţilor săi. De asemenea, există pericolul ca ei să nu-l observe nici pe el, nici aptitudinile şi nevoile lui şcolare.

Mulţi părinţi au avut experienţe proaste la şcoală. Au fost umiliţi de un cadru didactic în faţa clasei, au fost pedepsiţi de părinţi pentru note proaste sau poate au fost tachinaţi la ora de sport. Toate aceste experienţe sunt depozitate în copilul-umbră şi de regulă ne erodează sentimentul valorii proprii. Şi în privinţa şcolii părinţii îşi doresc să-i fie cândva copilului mai bine decât le-a fost lor. Dar nu ne putem baza pe asta. Instituţia şcolară nu s-a schimbat fundamental de pe vremea copilăriei noastre. Încă mai există învăţători nedrepţi, cursuri plictisitoare şi săli de sport cu miros stătut. Iar când copilul nostru ne povesteşte în linişte despre experienţele sale, se activează copilul nostru umbră. Nu contează dacă ne exprimăm cu glas tare indignarea legată de şcoală sau îi atribuim copilului vina pentru faptul că nu se descurcă mai bine. Niciuna dintre reacţii nu îi îndeplineşte aşteptările, deoarece privim prin ochelarii copilăriei noastre. Mai degrabă ar trebui să stăm lângă el şi să ascultăm cu atenţie care este suferinţa lui legată de situaţia de la şcoală, iar apoi să ne gândim împreună la o soluţie. Copiii au nevoie de încurajare şi susţinere din partea noastră.

Ne putem susține copilul numai dacă ne dăm jos ochelarii copilăriei noastre. Abia atunci putem stabili echilibrul necesar între empatie, relaxare și implicare.

Dorim să te încurajăm să te mai confrunți o dată cu traseul tău școlar cu ajutorul insulei de reflecție de la pagina următoare și să rememorezi atât aspectele luminoase, cât și pe cele întunecate. Aceasta este o premisă importantă pentru a putea pune deoparte ochelarii copilăriei când privești spre activitatea școlară a copiilor tăi. Experiențele tale școlare pozitive sunt depozitate în copilul-soare, cele negative, în copilul-umbră.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: ANII DE ȘCOALĂ

Te rog să completezi rapid frazele începute. Nu te gândi prea mult. Poate vrei să-ți notezi câteva cuvinte.

**Amintiri izvorâte din copilul-soare:**

⅝ Mă duceam cu plăcere la școală pentru că...

⅝ Îmi amintesc cu plăcere de profesori pentru că...

⅝ Aceste materii mi-au plăcut pentru că...

⅝ Mă simțeam bine în clasă pentru că...

⁸⁄₅ Părinții mei m-au ajutat să fac față la școală pentru că...

⁸⁄₅ În plus, îmi pot aminti următoarele întâmplări frumoase legate de școală:

...

**Amintiri izvorâte din copilul-umbră:**

⁸⁄₅ (Uneori) am urât școala/mi-a fost frică de școală pentru că...

⁸⁄₅ Nu îmi amintesc cu plăcere de profesorii/profesoarele următoare, pentru că...

⁸⁄₅ Nu am putut suferi aceste materii pentru că...

⁸⁄₅ Am avut dificultăți în clasă pentru că...

⁸⁄₅ Acasă, școala era un subiect apăsător, pentru că...

⁸⁄₅ În plus, îmi pot aminti următoarele întâmplări neplăcute legate de școală:

...

Dacă în perioada următoare fiul sau fiica ta îți va povesti despre școală, ascultă cu atenție și încearcă să înțelegi ce-ți spune. Străduiește-te să nu aduci în discuție propriile tale experiențe școlare – și să nu vezi și să evaluezi imediat întâmplările trăite de copilul tău prin ochelarii experienței tale. Eventual, îi poți spune altă dată poveștile tale despre școală.

## *ALWAYS HAPPY: PRESIUNEA VOIOȘIEI*

Părinții au uneori dificultăți când copiii lor experimentează trăiri negative. Împotrivirea îmbufnată, lacrimile grele, frica sau proasta dispoziție sunt foarte neplăcute pentru ei. În general, acești părinți nu au ei înșiși o relație bună cu aceste sentimente și, de aceea, se simt neajutorați când ele apar la copiii lor. Myriam ne-a relatat că mama ei era întotdeauna „ca paralizată“ când ea se simțea tristă. Fata își dădea seama că mama ei era copleșită de acest sentiment. În acele momente Myriam se simțea abandonată de mama ei și nu găsea mângâiere. Din acest motiv, Myriam a învățat să-și rezolve singură problema sentimentelor de tristețe. Până în ziua de azi îi este greu să-și împărtășească tristețea. Între timp a devenit mamă și trebuie să admită că se bazase oarecum pe ideea că și fiica ei Carla își va plânge lacrimile în tăcere. Sau, poate, că nu va plânge deloc. Însă lucrurile nu stau deloc așa! Ca bebeluș, Carla își exprima deja indispoziția prin plânsete puternice, iar mai târziu, pe când era copil mic, izbucnea în urlete dacă se lovea. Myriam se simțea dezorientată, de aceea a căutat într-un final sprijin psihoterapeutic.

*Dacă nu știm ce să facem cu sentimentele împovărătoare, atunci este posibil să ajungem să nu le mai dăm voie să existe. Astfel ia naștere un soi de „presiune a fericirii" pusă asupra copiilor.*

Atât părinţii adaptaţi, cât şi cei autonomi aspiră la o familie mereu fericită. Însă din motive diferite. Părinţii adaptaţi sunt adesea atât de legaţi de copilul lor, încât vibrează împreună cu el în oricare dintre stările sale. Dacă fiul sau fiica plânge, sunt trişti şi ei. Nu rareori îşi răsfaţă de-a binelea copiii doar ca să nici nu apară sentimente negative. Autonomii se descurcă greu cu „sentimentele slabe“. Au încercat să scape, prin exerciţiu, de tot ce este „slab“, iar acum sunt dezorientaţi când văd asta la copilul lor. Pentru a se proteja, bagatelizează sentimentele negative cu un: „Nu e chiar aşa de rău“.

În esenţă, în acest moment părinţii ies din rolul de adult şi alunecă în copilul-umbră, care cunoaşte prea bine aceste sentimente. Copilul-umbră este activat atât la părinţii autonomi, cât şi la cei adaptaţi. Există pericolul ca ei să facă preventiv multe lucruri pentru a evita apariţia acestor sentimente atât la ei, cât şi la fiicele şi fiii lor. Atunci ei înlătură din calea copilului orice pietricică şi îi fac voia de prea multe ori, doar ca să fie happy. Ca urmare, copiii nu învaţă cum să facă faţă situaţiilor dificile, iar astfel părinţii îi îngreunează copilului drumul spre independenţă.

Câteva vorbe de încurajare de tipul: „Hai, că nu e chiar atât de rău“ au menirea de a minimaliza sentimentele negative, „ca să fie din nou totul bine“. Copilul primeşte mesajul inconştient: „Trebuie să fiu puternic!“ şi învaţă să se ruşineze pentru sentimentele care exprimă slăbiciune.

Este într-o oarecare măsură în spiritul vremii să accentuăm sentimentele de fericire şi să vrem să facem să dispară cele mai puţin fericite. Reclamele sunt pline de copii şi părinţi radiind de fericire. Iar uneori aceste imagini pun stăpânire pe noi şi devin etalonul nostru inconştient. The shiny happy people devin idealul nostru. Nu vrem să spunem că nu trebuie să tindem spre fericire în familie. Însă o presiune a fericirii poate deveni problematică pentru copii, fiindcă atunci ei trebuie să pună sub lacăt o parte importantă a vieţii lor afective.

Prin presiunea voioşiei, noi, adulţii, încercăm să ţinem sentimentele negative la distanţă. Dăm la o parte emoţiile neplăcute cu care nu dorim să ne

confruntăm sau de care nu avem chef. Astfel viața noastră pierde din diversitate. Presupunând că am avea doar sentimente plăcute, ar fi oarecum ca și când am mânca mereu numai prăjituri. Te poți sătura chiar și de dulceața vieții, oricât de frumoasă ar fi, dacă nu există un contrapunct. Sentimentele neplăcute sunt parte din ansamblu. Doar astfel viața se poate manifesta în toată complexitatea ei. În plus, acestea au mereu și un caracter de îndemn: „Stai treaz! Fii atent! Schimbă ceva!“ Avem nevoie de ele pentru a evolua. Trebuie să fim în stare să suportăm sentimentele negative până la un punct.

Premisa pentru a putea suporta aceste emoții este să fii în contact cu tine însuți. Adesea ne e teamă să ne confruntăm cu ele deoarece am exersat mult să le dăm la o parte. Inconștient avem convingerea că: „Dacă îi permit durerii să se manifeste, voi rămâne veșnic în ea“. Dar tocmai opusul este adevărat. Sentimentele vin și pleacă. Dacă le acceptăm, se transformă – și dispar din nou după o vreme. Doar dacă le dăm mereu la o parte capătă în închipuirea noastră dimensiuni monstruoase. Dacă nu te descurci deloc cu sentimentele de tristețe și neajutorare, vrem să te invităm să iei taurul de coarne și să faci acest exercițiu simplu, dar foarte eficient:

## INSULĂ DE REFLECȚIE: SUPORTĂ SENTIMENTELE NEGATIVE

Gândește-te, te rog, la o situație în care ai fost trist, furios, neajutorat sau speriat și imaginează-ți-o concret. Unde s-a întâmplat? Când? Cu cine?

Apoi percepe-ți sentimentul. Unde în corp îl percepi cel mai puternic? Iar apoi spune-ți în sinea ta doar: „Da, așa este“. Permite-i acestui sentiment să fie pur și simplu prezent. Acceptă-l. Spune-ți în sinea ta: „Dragă tristețe/furie/teamă, te accept“.

Lasă-te surprins de ceea ce se întâmplă acum cu sentimentul acela. Se prea poate să se transforme. Dar, chiar dacă nu se întâmplă asta, vei constata că ești destul de puternic pentru a-i face față. Dacă va fi să-l întâlnești curând în copilul tău, vei putea reacționa probabil mai relaxat. Iar dacă acum încă nu

reușești s-ar putea să fie din cauză că durerea sau tristețea ta sunt în momentul acesta prea puternice. Ai încredere în intuiția ta. Poate încă nu a venit momentul potrivit. Fii mindful. Și, cine știe, poate într-o altă zi te încumeți să-ți întâlnești acest sentiment.

Este evident că nici părinții, nici copiii nu pot fi mereu și la orice oră fericiți. Ce se întâmplă în noi, adulții, dacă nu ne permitem sentimente negative? Presiunea veseliei ne poate face să nu mai fim autentici. În plus, emoțiile pe care le percepem ca fiind negative, necuviincioase sau nepotrivite își caută adesea alte căi pentru a se putea exprima.

## „EU NU SUNT NICIODATĂ SUPĂRAT“:AGRESIUNEA PASIVĂ

Sentimentele fac parte din energia noastră vitală, de aceea se comportă ca apa. Aceasta întotdeauna își caută calea, iar cu sentimentele se întâmplă cam la fel. Dacă, spre exemplu, furia face parte din sentimentele interzise, atunci agresivitatea asociată cu furia pătrunde adesea pe ușa din spate.

Pornirile agresive au o funcție importantă. Avem nevoie de ele pentru a ne delimita de alții. Sunt ca niște gardieni emoționali ai psihicului nostru. Ne spun: „Până aici, niciun pas mai departe“. Pornirile agresive sunt contrariul fricii. În timp ce aceasta din urmă ne face să batem în retragere, cele dintâi ne împing în față până căpătăm dorința de a ataca. Aici e vorba de a găsi proporția justă: scopul ar trebui să fie acela de a le simți, dar a nu le manifesta fără nicio inhibiție. Dacă ne simțim pornirile agresive și le folosim pentru a ne susține cauza cu toată claritatea, atunci ne descurcăm bine cu ele. Dacă suntem în stare să ne descurcăm cu pornirile agresive, atunci putem recunoaște limpede furia, dezamăgirea și sentimentul de neajutorare ascunse în spatele lor și le putem folosi în mod conștient. Dacă fiul meu aflat la pubertate îmi spune din nou: „Lasă-mă-n pace, vacă proastă!“, îmi pot simți

furia şi pot să-i comunic ce consecinţe vor veni la pachet cu următoarea „vacă proastă“. Astfel sunt activ agresivă. Îmi simt furia, acţionez şi îi pun copilului meu o limită. Toate agresiunile active pot fi identificate ca atare: îmi exprim clar părerea sau spun „nu“. Pun limite, plesnesc, ţip, jignesc, îl zgâlţâi sau proferez o ameninţare.

Agresiunile pasive, în schimb, nu sunt atât de uşor de înţeles. Ele sunt, ca să spunem aşa, cele care intră pe uşa din spate. Modurile de operare tipice sunt: să-l laşi pe celălalt să se ambaleze, să taci, să minţi, să tărăgănezi, să întârzii, să faci promisiuni pe care apoi le „uiţi“, să ambalezi criticile depreciative în „sfaturi bune“ sau să laşi mereu să cadă câte un comentariu răutăcios.

În aceste situaţii, refuz să am o anumită atitudine, dar nu îmi asum responsabilitatea. Un exemplu bun sunt şi aşa-numitele răspunsuri „gumă de mestecat“. Spre exemplu, un bărbat doreşte să facă în weekend ceva împreună cu soţia lui şi se apucă de planuri. Soţia pasiv-agresivă, care – captivă în copilul ei umbră – se simte adesea dominată de soţul ei, simte o rezistenţă reflexă la ideea de a se „pleca“ în faţa dorinţelor lui. Deoarece funcţionează în modul copilului-umbră, ea nu observă că este pe picior de egalitate cu soţul ei. Însă, în loc să-i spună clar soţului ei: „N-am chef să fac ceva împreună cu tine“, răspunde cu un: „Să vedem...“ Aşadar nu spune clar nici da, nici nu. Iar în pragul weekendului îi dă vreun pretext oarecare, cum ar fi că are probleme „cu circulaţia“ şi se simte, din păcate, prea slăbită pentru o excursie. Astfel l-a lăsat să se ambaleze fără să-şi asume răspunderea pentru refuz. Soţul ei rămâne uşor dezamăgit, fără şansa de a-i cunoaşte adevăratele motive.

*Agresivitatea pasivă este un fel de „furie rece".*

*Cei afectați sunt recalcitranți*

*într-o manieră indirectă.*

*Oamenii pasiv-agresivi fug de conflicte.*

*Le e frică de o confruntare deschisă*

*și de aceea aleg mai degrabă mijloace mai subtile*

*pentru a-și impune interesele.*

Atât părinţii adaptaţi, cât şi cei autonomi pot recurge la modurile de operare ale agresivităţii pasive. Ce e drept, oamenii autonomi îşi apără limitele mai vehement decât cei adaptaţi, dar dacă fac asta într-un mod activ-agresiv sau pasiv-agresiv depinde de temperamentul şi de nivelul lor de socializare. Părinţii pasiv-agresivi nu recunosc în sinea lor că îi enervează smiorcăiala continuă a copilului, în schimb îl iau foarte târziu de la grădiniţă. Nu o fac conştient, pur şi simplu „se întâmplă“. Părintele se lasă prins într-o discuţie mai lungă cu colegii înainte de a părăsi biroul. Cine se lasă reţinut poate da vina pentru întârziere pe cel care l-a reţinut – o variantă foarte populară de comportament pasiv-agresiv.

## DEZAMĂGIREA, CAMUFLAJ PENTRU AGRESIVITATEA PASIVĂ

Şi părinţii care încearcă să-şi manipuleze copiii semnalizând dezamăgire au o atitudine pasiv-agresivă. În loc să-i spună copilului că sunt supăraţi din cauză că îi enervează sau face un lucru care nu le place, ei îşi ascund pornirea agresivă în spatele dezamăgirii. Împotriva acesteia copilul nu se prea poate apăra. Niciun copil nu vrea să-şi dezamăgească părinţii şi nu vrea să îl vadă trist pe vreunul dintre ei. Aşadar preferă să facă orice i se cere – chiar dacă nu înţelege prea bine ce a greşit. Sau dacă pur şi simplu este de altă părere. În schimb, dacă părintele este furios, copilul are şanse mai bune de a se delimita, măcar spunându-şi în gând: „Tâmpitule!“ sau certându-se cu părinţii.

Unii părinţi utilizează dezamăgirea de-a dreptul ca măsură pedagogică. Îi induc copilului tot timpul mustrări de conştiinţă, spunându-i: „Sunt trist, ce-i drept, dar fă aşa cum crezi“. Asra ne-a povestit că mama ei era întotdeauna îngrozitor de dezamăgită dacă venea acasă cu o notă proastă, iar ea se simţea mereu îngrozitor de vinovată. Această experienţă are efecte şi astăzi: Asra încă se străduieşte din răsputeri să împlinească toate aşteptările – chiar şi ale altor oameni. Şi astăzi o chinuie sentimente de vinovăţie dacă nu rezolvă o

problemă în proporție de sută la sută. Dacă mama s-ar fi arătat, în schimb, supărată când fiica ei venea cu o notă proastă, aceasta ar fi putut învăța mai bine să se delimiteze de așteptările mamei.

*Un părinte furios emană o oarecare forță, iar copilul i se poate opune fără probleme de conștiință. În schimb, un părinte dezamăgit este slab, iar asta îi provoacă copilului mustrări de conștiință.*

Vorbim despre o atitudine pasiv-agresivă şi atunci când părinţii cu agresivitate inhibată îşi influenţează copiii prin ameninţări indirecte; de exemplu, şoptesc aparent cu ultimele puteri: „Nu mă deranjează deloc dacă ieşi astă-seară. Dacă va fi să mă simt iar rău, chem pur şi simplu salvarea. Paramedicii se vor ocupa de mine, fii fără grijă“. Și în această situaţie părintele îşi manipulează copilul, inducându-i mustrări de conştiinţă.

Mulţi copii cunosc aceste „strategii“ de la părinţii lor în vârstă, care le aplică pentru a-i determina astfel să aibă grijă de ei. Spre exemplu, aceştia spun la despărţire: „Mai dă-mi o îmbrăţişare, cine ştie dacă ne mai vedem vreodată“. În loc să spună direct: „Sunt trist că pleci. Mă simt singur şi m-aş bucura dacă ai reveni curând“, ei încearcă să păstreze contactul prin şantaj.

Nu e deloc uşor să ne descoperim atitudinile pasiv-agresive. Trebuie să ne întrebăm în mod conştient: ce se ascunde cu adevărat în spatele faptului că, deşi am promis, nu pregătesc pentru masă felul meu preferat? Sau dacă rămân în continuare lipit de calculator, deşi voiam să mă joc, de fapt, cu fiul sau fiica mea? Când uit să-mi iau copilul din staţia de autobuz sau că este invitat la ziua unui prieten? Desigur, nu orice lapsus din cotidianul familial este o expresie a agresivităţii pasive. Cu toate acestea, uneori nu e greşit să-ţi sondezi motivele.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: CARE ESTE MOTIVUL ASCUNS?

Data viitoare când îți rănești sau îți dezamăgești copilul, întreabă-te:

De ce am făcut asta? De ce am ajuns prea târziu? De ce am uitat de programare? De ce am lucrat mult prea mult?

Mâna pe inimă. Încearcă să fii sincer cu tine. Se poate să fi fost neglijent sau să fi avut motive întemeiate. Însă, dacă descoperi că în momentul acela ai fost fie și doar un pic supărat pe copilul tău, enervat sau contrariat, te-ai surprins

asupra faptului.

Gândește-te cum ai putea avea o atitudine mai clară data viitoare. Dacă ți se pare potrivit, ai putea chiar să îți ceri scuze de la fiul sau fiica ta.

# DIGRESIUNE: „VINO ÎNCOACE ȘI PLEACĂ DE AICI“ – MESAJELE DUBLE

Alt mod de operare al agresivității pasive sunt așa-numitele „mesaje duble“.

Părinții care au o relație bună cu copilul lor nu suferă din cauză că trebuie să facă sau să sacrifice anumite lucruri pentru acesta. S-au decis clar pentru rolul de părinte și, prin urmare, și pentru a-i dărui fiului sau fiicei iubire, atenție, timp și grijă afectuoasă. De regulă, nu țin socoteala pentru ce au dat și ce au primit când e vorba de copiii lor. Însă nu toți părinții au o relație atât de limpede cu copiii lor. Unii au sentimente destul de ambivalente în ceea ce privește rolul lor de părinți. Spre exemplu, o mamă îi poartă copilului ei pică pentru că a pus-o într-o situație de viață „nedorită“, cum ar fi o relație nefericită cu partenerul, în care trebuie să rămână din cauza copilului. Sau un tată dă vina în secret pe copilul său pentru că, de când a venit pe lume, el nu mai prea are acces la soția sa. Așadar, copilul trezește sentimente foarte amestecate, care pot pendula între iubire, furie și culpabilitate. În aceste situații emoționale ambivalente părinții pot lansa așa-numite mesaje duble, care pot fi transmise în diverse moduri.

**1. Părintele se contrazice când vorbește, poate chiar în aceeași frază. Astfel apar afirmații ca: „Nu ești tu de vină că, din cauza ta, mama ta nu mai are ochi pentru mine“.**

**2. Comportamentul meu nu corespunde spuselor mele. Spre exemplu, spun: „Ce bine că ești aici!“ și, în timp ce spun asta, mă uit mai departe la televizor. Sau susțin că: „Te înțeleg“, deși este evident că înainte nu te-am ascultat.**

**3. Limbajul corpului și cele spuse se contrazic. Spre exemplu, spun: „Cred că e bine ce ai făcut aici“, dar ridic buza de sus într-o parte, ceea ce exprimă dispreț.**

Să ne amintim de Paula, a cărei mamă a renunțat la școală când s-a născut copilul. Paula nici astăzi nu e sigură dacă vorbele oamenilor le exprimă realmente gândurile. Mama ei i-a transmis adesea mesaje cu dublu sens. Spunea, de pildă, adesea: „Te iubesc foarte mult!“ Dar, când spunea asta, glasul ei avea un ton plictisit, privea undeva în aer, limbajul corpului exprima indiferență. Mama ei emitea aceste „declarații de iubire“ de fiecare dată când se supăra pe fiica ei fiindcă aceasta nu îi îndeplinise una dintre nenumăratele așteptări. Așadar, pe mamă nu o interesa ca Paula să-i simtă iubirea, ci să-i provoace acesteia mustrări de conștiință. Astfel de mesaje cu dublu sens îi derutează pe copii, care nu mai știu ce simt. Paula vedea că declarațiile de iubire ale mamei sunt false. De aceea o întreba adesea dacă chiar o iubește, iar mama răspundea: „Dar ți-am spus asta destul de des, prostuțo. Tu chiar nu pricepi ce e dragostea de mamă“. În felul acesta copiii învață că nu se pot încrede în percepția lor. Pe termen lung, acest lucru îi face neajutorați și triști și le afectează sentimentul valorii de sine.

Mesajele cu dublu sens sunt deosebit de grave

atunci când trezesc sentimente de vinovăție

Svetlana a relatat că mama ei era adesea bolnavă şi epuizată. Se plângea de multe ori în faţa copiilor de necazurile ei. În acelaşi timp, însă, a ţinut să nu accepte ajutorul lor în gospodărie şi a pretins mereu că face cu plăcere toată treaba pentru ei. Dar întotdeauna îşi lua o figură suferindă. Svetlana a spus că întotdeauna a perceput suferinţa mamei sale ca pe un reproş subliminal. Dacă ar fi avut voie să o ajute, s-ar fi simţit mai puţin vinovată. Însă mama nu permitea aşa ceva. Copiii nu-i puteau face dreptate. Svetlana percepuse corect vibraţia mamei, care era depăşită de treburile gospodăreşti şi de îngrijirea copiilor. Cu toate acestea, prin faptul că nu accepta niciun ajutor, stăruia în rolul de victimă. Oricât de ciudat ar suna, aceasta era răzbunarea ei pasiv-agresivă: „Priviţi cât de rău îmi merge din cauza voastră, şi nimeni nu mă poate ajuta!“ Mesajele cu dublu sens transmise copiilor îi pun pe aceştia în situaţii fără ieşire.

Oare eşti tu însuţi o persoană care îi pune pe alţii în situaţii fără ieşire? Acest lucru este greu de descoperit. Deoarece acest tip de situaţie fără ieşire ia naştere, de obicei, prin faptul că „două inimi bat într-un singur piept“, dar inconştient. De îndată ce conştientizez că am nevoi contradictorii, nu îmi mai sunt necesare mesajele cu dublu sens. Atunci recunosc cele două feţe ale problemei: pe de o parte, aş vrea să mă uit mai departe la TV, pe de alta, aş vrea să te salut cu amabilitate. Am putea exprima lucrurile astfel, spunând ceva de genul: „Dragă, mă mai uit la ştiri până se termină, apoi am timp pentru tine“. Dacă mama Svetlanei ar fi conştientizat ce o deranjează, poate ar fi gândit: „Pe de o parte, am, de fapt, nevoie de ajutor, iar pe de alta, nu-mi place să accept ajutor“. Astfel ar fi putut scăpa din rolul de victimă. Însă mesajele cu dublu sens sunt prin natura lor inconştiente şi este realmente dificil să ne prindem cu mâţa în sac pe noi înşine. De aceea avem nevoie de ajutor.

## INSULĂ DE REFLECŢIE: RECUNOAŞTE MESAJELE CU DUBLU SENS

I-ai putea explica partenerului tău ce sunt mesajele cu dublu sens și l-ai putea ruga să te surprindă asupra acestui fapt și să-ți atragă atenția (prietenește). Acest lucru funcționează dacă sunteți în principiu binevoitori unul față de celălalt. Apoi, când partenerul/partenera îți arată că tocmai încerci să comunici printr-un mesaj cu dublu sens, gândește-te în liniște dacă are dreptate și dacă într-adevăr ai creat o situație fără ieșire. Apoi încearcă să-i sondezi cauza. Care sunt acele „două inimi într-un singur piept“? Ce motive te animă când te comporți atât de ambivalent? Se prea poate să fie amestecat copilul-umbră. O convingere ca „trebuie să fiu mereu dulce și cuminte“ nu ne permite să punem nevoile noastre în prim-plan. Mai mult, ne poate determina să comunicăm mereu – la fel ca mama Svetlanei – prin mesaje cu dublu sens.

## „TU EȘTI CA MINE“: PROIECȚIA PERSONALITĂȚII

O dinamică deosebită a proiecției ia naștere atunci când pornim inconștient de la ideea că și copiii noștri au același temperament ca noi. Într-adevăr, anumite caracteristici ale personalității care ne determină temperamentul se moștenesc. Componenta genetică a trăsăturilor de personalitate se poate situa, conform unor studii, undeva până la 50%.[18] Care dintre acestea ajung să capete formă depinde de factorii de mediu și de zestrea noastră genetică.

Există, așadar, șanse bune să avem copii care ne seamănă. Dar nu este obligatoriu. Fiii sau fiicele noastre pot să aibă cu totul alt fel de a fi decât noi. Celălalt părinte contribuie și el, până la urmă, la bagajul lor genetic. Asta înseamnă că, în ceea ce privește temperamentul, pot fi zgomotoși (extrovertiți), chiar dacă noi suntem liniștiți (introvertiți) și invers. Însă, deoarece tragem concluzii privitoare la alții pornind de la noi, porțile sunt larg deschise pentru proiecții și confuzii.

**Părinţi extrovertiţi şi copii introvertiţi**

Părinţii extrovertiţi sunt întreprinzători şi sociabili, de aceea le place să facă mereu planuri pentru timpul liber. Le plac culoarea şi diversitatea. Casele cu părinţi extrovertiţi sunt adesea pline de viaţă. Se fac tot timpul invitaţii, iar cele venite din partea prietenilor sunt primite cu bucurie. Mulţi părinţi extrovertiţi pornesc, ca și când ar fi de la sine înțeles, de la ideea că și copilului lor îi plac variaţia și un pic de tărăboi. Cred că vizitele altor familii i se par copilului la fel de grozave cum li se par lor. Însă pentru copilul introvertit toate acestea pot deveni repede prea mult. El va reacţiona prin stres la această bombardare continuă cu contacte sociale. Copiii introvertiţi au nevoie de pauze de odihnă și de timp pentru ei înșiși. Nu sunt atât de spontani și de flexibili ca părinţii lor extrovertiţi și vor să știe ce-i aşteaptă. Nu le place dacă planurile se dau peste cap și se schimbă deodată programul. Iar părintele extrovertit, care nu înțelege neapărat de ce copilul reacţionează aşa de îndărătnic, își poate pierde răbdarea. Părinţii extrovertiţi își percep uneori copiii ca fiind „blegi“. „«Hopa-hopa-hopa-sus!» – Aşa am tot încercat să o însufleţesc pe fiica mea“, ne povestește o mamă extrovertită și completează: „Și mă minunam că devenea din ce în ce mai înceată“.

Copilul introvertit se delimitează de mama solicitantă devenind mai lent: el se opune presiunii prin rezistență pasivă.

Mulţi copii introvertiţi sunt mai rezervaţi în manifestarea afecţiunii. Părintele extrovertit poate interpreta asta greşit ca lipsă de afecţiune. În funcţie de măsura în care se simte mâhnit, se poate chiar retrage emoţional din relaţia cu acest copil, preferându-l pe un frate mai drăgăstos. Dacă şi tu treci prin asta, nu te lăsa cuprins de îndoieli. Copilul tău te iubește, doar că nu este atât de exuberant. Și s-ar putea să se numere printre cei care savurează în secret şi să se bucure foarte mult dacă îi arăţi iubirea ta.

În general, copiilor introvertiţi nu le este uşor să-şi dezvăluie trăirile interioare. Părinţii extrovertiţi ai unui astfel de copil trebuie să-şi pună la treabă sensibilitatea şi să-şi întindă antenele. În acelaşi timp, însă, nu ar trebui să-l hărţuiască propunându-i discuţii şi întrebări – aceste insistenţe îl pot face să nu mai povestească chiar nimic. În timp ce copilului extrovertit îi face plăcere să povestească la cină cum i-a fost ziua, introvertitul e fericit dacă poate asculta. Pauzele lungi din discuţie nu-l deranjează deloc. Dimpotrivă: doar dacă are linişte se poate deschide. Cel mai bine este ca părintele să abordeze temele cu prudenţă şi să îi lase copilului destul timp şi spaţiu pentru a răspunde din proprie iniţiativă sau pentru a redeschide un anumit subiect.

Traim intr-o cultura in care viata extrovertitilor e ceva mai usoara. Copiilor li se cere deja la scoala sa faca prezentari si sa se deschida catre exterior.

Copiii introvertiţi au dificultăţi mai mari cu exprimarea orală. De aceea este posibil să ia note mai proaste la prezentările orale. Părinţii extrovertiţi uneori nici nu înţeleg că fiului sau fiicei lor îi creează disconfort să ridice mâna şi să vorbească. Ei se gândesc: „Nu e el/ea suficient de silitor“. Dar această interpretare este greşită, fiindcă pierde din vedere copilul şi posibilităţile sale.

Pentru părinţii extrovertiţi este o adevărată provocare să aibă răbdare cu copiii lor introvertiţi şi să recunoască felul lor de a fi diferit, orientat mai mult spre interior. Însă, dacă reuşesc asta, sunt răsplătiţi din plin. Pentru că atunci se pot apropia de copilul lor, pot afla ce se întâmplă în interiorul lui şi îi pot sta alături cu afecţiune.

Pentru a nu cădea în capcana evaluărilor eronate, părinţii extrovertiţi ar trebui să se cunoască bine pe ei înşişi.

## INSULĂ DE REFLECŢIE: „ESTE COPILUL MEU MAI INTROVERTIT DECÂT MINE?“

Următoarele întrebări te vor ajuta să îţi dai seama dacă copilul tău este mai introvertit decât tine:

⁸⁄₅ Copilul meu este mai liniştit decât mine?

⁸⁄₅ Copilul meu are nevoie de mai multă linişte decât mine?

⁸⁄₅ Îl impulsionez prea mult? Am tendinţa să îl presez, să trag de el sau să îl

împing de la spate?

În cazul în care copilul tău este mai „liniștit“ decât tine, gândește-te cum poți face un pas spre el. Întreabă-te:

⅝ De ce anume are nevoie din partea mea acest copil al meu care este mai degrabă introvertit?

**Părinţi introvertiţi şi copii extrovertiţi**

Copiilor extrovertiți le place să aibă anturaj, vor să facă mereu câte ceva și să se joace cu alți copii. Le place să le acorzi atenție și să vorbești cu ei. O mamă introvertită povestește despre fiul ei: „Sammy vrea să vorbească tot timpul cu mine. Sporovăiala începe dimineața la micul dejun și se termină abia seara, când îl duc la culcare. Of! Uneori chiar îi spun: «Sammy, mai tacă-ți gura odată». Pur și simplu nu-l mai pot asculta“. Pentru părinții introvertiți această activitate continuă este uneori prea mult. Le-ar plăcea să aibă liniște mai des, iar copilul să se joace din când în când singur. Copiii extrovertiți își pot găsi o ocupație solitară, desigur, și o fac din când în când cu plăcere – la fel cum și copiilor introvertiți le face plăcere din când în când să se joace cu alții.

Copiii extrovertiți au, per total, o nevoie de contact mai puternică decât a copiilor sau părinților introvertiți.

În special când copilul nu are fraţi, părinţii ar trebui să-i ofere posibilitatea de a se juca suficient cu prietenii săi. Astfel nu se detensionează doar copilul, ci şi taţii şi mamele. Pe de altă parte, părinţii introvertiţi nu ar trebui să aştepte ca fiul/fiica extrovertită să-şi poată găsi singuri o ocupaţie la fel de bine cum o fac părinţii.

În timp ce copiii introvertiţi se simt repede copleşiţi de stimuli dacă sunt prea mulţi oameni în jurul lor, copilul extrovertit se simte mai repede plictisit sau chiar singur dacă nu e nimeni prin preajmă cu care să poată face ceva. Părinţii cunosc lamentările aferente: „Sunt atâât de plictisit“. Dacă, în situaţia aceasta, părinţii introvertiţi îşi spun: „Ar trebui numai să-şi găsească un hobby adevărat în care să se adâncească“, atunci ei sunt, în general, paraleli cu chestiunea. Este în natura extrovertiţilor să urmărească simultan mai multe interese şi mode. Dacă toţi copiii din clasa lui au penny board, copilul nostru extrovertit va dori şi el unul. Când nimeni nu mai foloseşte şi nu mai vorbeşte despre aşa ceva, coşmarul a trecut. Părinţii introvertiţi văd aici uneori o manifestare a superficialităţii, dar se înşală.

Aceşti copii nu abandonează când fac ceva împreună cu alţii şi se bucură dacă, spre exemplu, părinţii îi duc la gimnastică. Pentru copiii mai mari sunt benefice sporturile de echipă, cum ar fi voleiul, baschetul sau fotbalul.

Nu te mira dacă, după prima oră la clubul de gimnastică sau la şcoală, copilul tău extrovertit cunoaşte deja numele tuturor. Îi este foarte simplu să intre în contact cu ceilalţi. În acest punct le este superior părinţilor săi introvertiţi. Asta înseamnă şi că părintele introvertit ar trebui să treacă uneori peste sine însuşi – şi să participe mai des, de dragul copilului, la evenimente de grup, respectiv să cultive relaţiile cu alţi părinţi mai des decât ar putea corespunde nevoilor sale.

Copiii extrovertiţi sunt diferiţi şi prin înclinaţia lor spre impulsivitate şi „dramă“, pentru care unii dintre părinţii introvertiţi au prea puţină înţelegere. Extrovertiţii sunt, pur şi simplu, mai temperamentali şi îşi exprimă emoţiile într-o măsură mai mare. Când un copil extrovertit este furios la culme şi urlă, acest lucru nu înseamnă încă prea mult în sine. Părinţii introvertiţi nu trebuie să se piardă cu firea. Extrovertiţii se enervează mai repede, dar se şi calmează

mai repede. Adesea li se poate abate cu uşurinţă atenţia de la subiectul enervării lor.

Copiii extrovertiți nu sunt superficiali,

ci pur și simplu sunt interesați mai mult

de oameni decât de lucruri.

Pericolul constă în faptul că părinţii introvertiţi se grăbesc să le pună copiilor lor o ștampilă de genul „prea zgomotos“, „prea superficial“, „prea neliniștit“ sau „prea sălbatic“. Pentru a nu-i induce copilului sentimentul că e prea mult pentru lumea asta, este bine ca părintele introvertit să se autoevalueze.

Una dintre cele mai mari provocări pentru părinţii introvertiţi, care tind să fie mai degrabă meditativi, este să facă față vivacității debordante a copiilor lor extrovertiţi. Pentru asta sunt nevoiţi, uneori, să iasă din zona de confort.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: „ESTE COPILUL MEU MAI EXTROVERTIT DECÂT MINE?“

Următoarele întrebări, asupra cărora te invităm să reflectezi, îţi vor furniza indicii pentru a afla dacă ai un copil mai extrovertit decât tine.

⁸⁄₅ Copilul meu este mai zgomotos decât mine?

⁸⁄₅ Copilul meu are nevoie de schimbare mai mult decât mine?

⁸⁄₅ Încerc adesea să îl „dezambalez“?

Dacă are tendința de a fi mai „zgomotos“ decât tine, gândește-te cum îi poţi accepta mai bine firea.

Reflectează:

$\frac{8}{5}$ De ce anume are nevoie din partea mea acest copil al meu care este mai degrabă extrovertit?

# ARIPI: SĂ PERMITEM ȘI SĂ SUSȚINEM AUTONOMIA

Acum știi cum să-i dai copilului tău căldura cuibului de care are nevoie, precum și un atașament sigur. Însă, dincolo de asta, copiii noștri au și pornirea de a-și manifesta personalitatea unică. Aici îi ajută nevoia înnăscută de autonomie. Aceasta este a doua cea mai mare năzuință a noastră. Vrem să cucerim lumea și să arătăm cine suntem. Vrem să ne întindem aripile și să ne luăm zborul.

Dorința copilului de a se mișca autonom prin lume se manifestă foarte limpede în faza de încăpățânare. Însă nevoia de a explora lumea independent este vizibilă mult mai devreme. În cazul bebelușilor vorbim de nevoia de explorare înnăscută. Cel târziu la șase luni, bebelușul încearcă să se desprindă. Se îndepărtează de persoana de atașament. Explorează împrejurimile de-a bușilea sau vrea să facă totul singur.

Odată cu creşterea şi cu dobândirea de noi însuşiri, creşte şi posibilitatea copiilor de a lua mai multe decizii autonome.

Mulţi adolescenţi luptă de-a dreptul pentru autonomia lor. Vor, spre exemplu, să-şi ia neapărat carnetul pentru moped, pentru a se deplasa mai liber de la A la B. Pentru asta îşi iau un job sau, la nevoie, obţin împlinirea dorinţei lor în dispute zgomotoase cu părinţii. Să fii autonom înseamnă: să fii curios, să faci descoperiri, să iei singur decizii, să faci faţă dificultăţilor, să fii cel care acţionează şi să suporţi tu însuţi consecinţele acţiunilor tale. Poate acum îţi spui: „Uau, exact asta-mi doresc pentru fiul sau fiica mea“. Sau poate eşti puţin nesigur şi te întrebi: „Cum să meargă asta fără să se expună unor pericole imprevizibile?“

Dezvoltarea autonomiei este un proces care poate fi comparat cu acela al învăţării mersului. Datorită exersării continue, raza pe care se deplasează copilul se măreşte. Însă, pentru a-şi putea dezvolta aptitudinile autonome, trebuie să aibă încredere că persoanele de referinţă sunt acolo pentru el, în pofida oricărei distanţe. Are nevoie de sprijinul afectuos al părinţilor săi, care ştiu atât să-i acorde libertate de mişcare, cât şi să-i traseze limite.[19]

## LIBERTATEA DE MIȘCARE ȘI LIMITELE

Noi credem că părinţii fac posibilă independenţa copiilor lor, aşadar le dau aripi, dacă aplică simultan două principii contradictorii la prima vedere: acordarea libertăţii de mişcare şi trasarea limitelor. Cum de sunt legate unul de altul aceste două principii? Dacă privim mai atent, observăm că fiecare grad de libertate este asociat cu o limită: fetiţa de cinci ani are voie să aibă o foarfecă proprie, dar numai dacă nu îşi găureşte hainele cu ea. Părinţii îi permit adolescentului de paisprezece ani să meargă la discoteca şcolii, dar numai dacă la ora 22 este înapoi acasă. Cei mai mulţi părinţi insistă să-şi ţină copilul mic de mână pe o stradă mai circulată. Această regulă sau limită îi dă copilului siguranţă. Când ajung în parc sau la locul de joacă, copilul dă drumul mâinii părintelui şi are voie să alerge încotro vrea. Apoi, în interiorul acelui perimetru mărginit de limite sigure, el poate avea experienţe

autodeterminate. Datorită clarității părinților săi, copilul învață care este spațiul său de manevră. Limitele în interiorul cărora își poate face încercările sunt asemenea gardului protector din jurul locului de joacă, prin care e oprit să fugă fără probleme în stradă. În perimetrul mărginit de gard sunt posibile multe lucruri.

Important este ca libertatea de mișcare și limitele să corespundă vârstei, aptitudinilor, precum și nevoilor sale. Prea puțină libertate de mișcare îl împiedică să devină independent. Pentru a înțelege asta, ne mai putem gândi o dată la Hanna și Jonas, care îl hrăneau pe fiul lor în vârstă de trei ani cu terci: din cauza dificultăților lui la înghițire, care aveau un substrat psihic, cel puțin în acest domeniu Eric nu a reușit să devină independent.

Dacă părinții sunt foarte inconstanți în impunerea propriilor reguli sau sunt „fără limite“ și spun: „Fă ce vrei!“, copiii se pot simți în nesiguranță și pot chiar cere vehement să li se impună limite. Un exemplu tipic este momentul în care copiii încep să înjure. Adesea elevii din clasele elementare vin acasă cu înjurături culese în curtea școlii. Spun, de exemplu, „căcat“ și înregistrează foarte atent reacția mamei și a tatălui. Dacă aceștia nu dau la timp semnalul: „Stop – aici nu vrem să auzim așa ceva“, e posibil să urmeze cuvinte și mai urâte.

# Cum mai mica dintr-o palnie reactia mamei

# sau a tatalui la comportamentul lor urat.

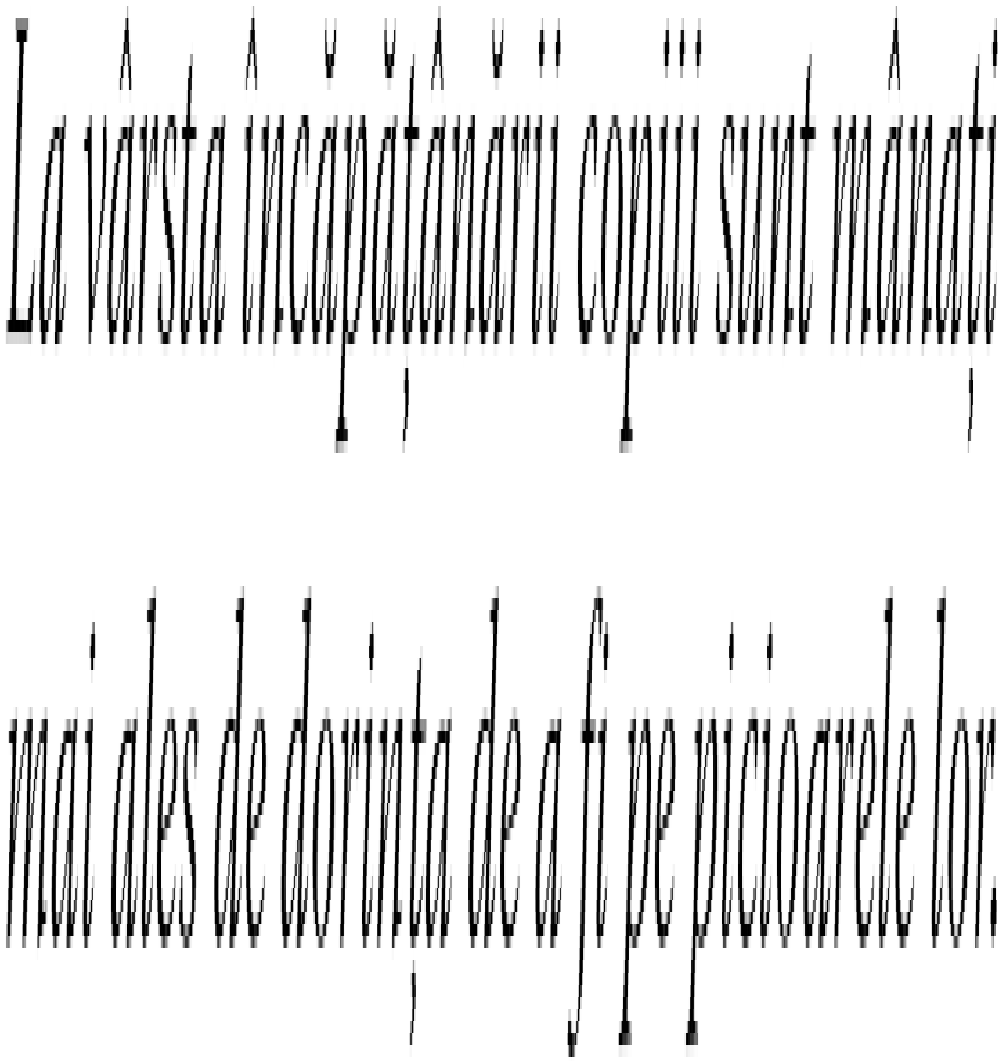
Sara, în vârstă de trei ani, ştie că nu are voie să deseneze cu creioane colorate pe tapet. Cu toate acestea, o face. Înainte de asta se uită spre tatăl ei şi stabileşte contactul vizual, cu creionul roşu deja între degete. Ce doreşte să obţină în felul acesta? Doreşte să se convingă că se poate baza pe cadrul impus. Pe de o parte, doreşte ca tatăl ei să intervină, pe de altă parte, îşi testează autonomia. Vrea să vadă ce se întâmplă, deoarece se află în plină fază de împotrivire.

## DIGRESIUNE: COPIII ÎNCĂPĂȚÂNAȚI ÎȘI AFIRMĂ AUTONOMIA

Faza de încăpăţânare se poate întinde din al doilea an de viaţă până în al şaselea. Experţii, însă, recomandă să nu i se spună „vârsta încăpăţânării“, ci „vârsta-la-care-vrei-să-faci-singur“, deoarece cuvântul „încăpăţânare“ ne poate duce pe un drum greşit. Numind „împotrivire“ un anumit comportament, se transmite subliminal ideea că acest copil sfidător acţionează împotriva cuiva – idee care nu se aplică în cazul copilului încăpăţânat, pe care îl supără mai ales propria lui neputinţă.

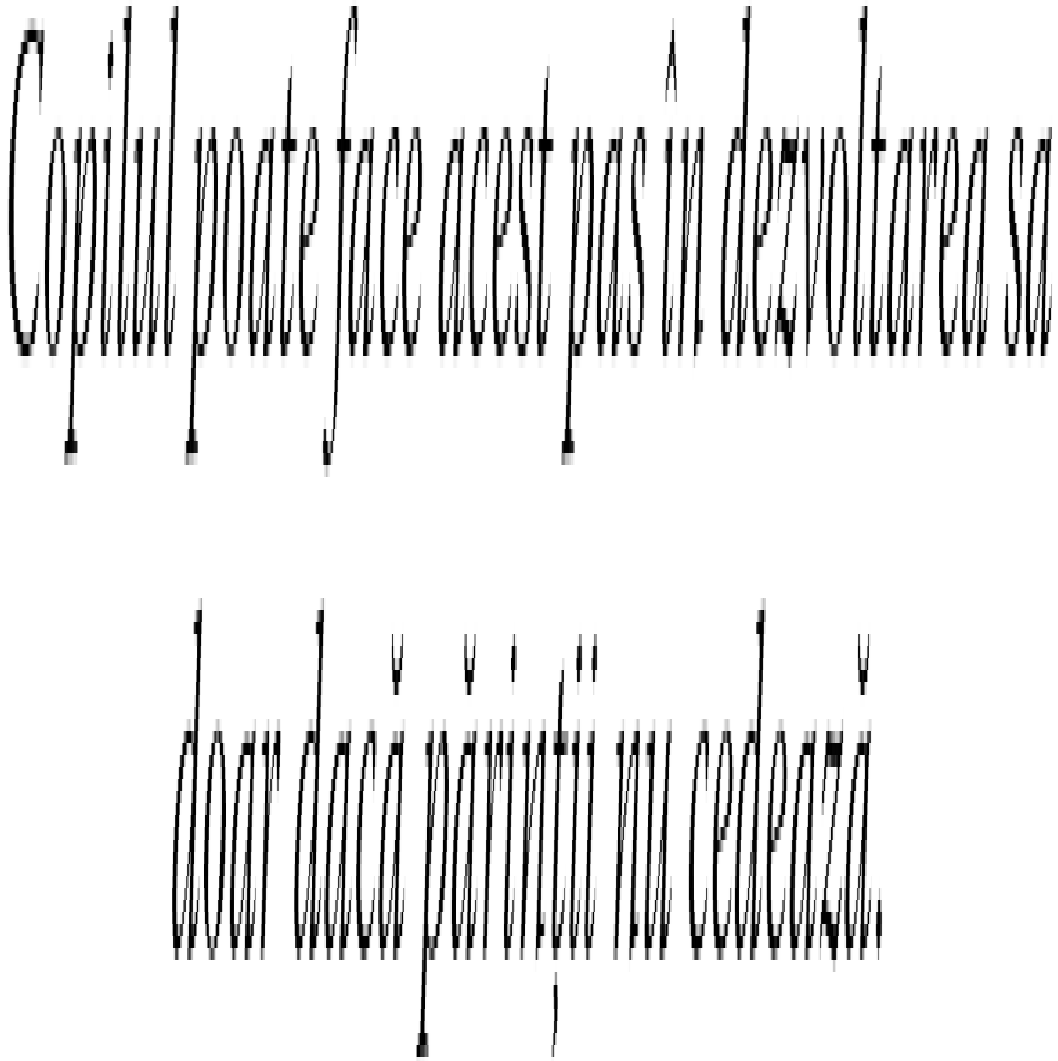
Copiii vor să (se) pună la încercare şi de aceea se poate întâmpla să tremure de furie şi să ţipe dacă mama nu le permite să-şi pună în practică propriile idei legate de independenţă. O mamă ne-a relatat următoarele: „Nu voi uita niciodată cum, la sfârşitul lui noiembrie, fiul meu de trei ani s-a aruncat de furie într-o baltă, în mijlocul zonei pietonale; decoraţiunile de Crăciun erau deja puse. Am vrut să-l aşez în cărucior, ca să ajungem mai repede acasă. Acesta a fost motivul revoltei sale. N-a durat mult şi în jurul nostru s-au strâns o mulţime de oameni care îl consolau cu vorbe prietenoase, iar pe mine mă blagosloveau cu sfaturi pedagogice de genul: «Dar daţi-i copilului ce-şi doreşte». M-au trecut toate sudorile“. Nu poţi trece cu vederea criza de furie a unui copil de doi, trei sau poate patru ani. Avem de-a face aici cu un cumul de emoţii: ţipă, plânge, loveşte în jur, muşcă şi dă cu piciorul. Micuţii îşi ies

uneori atât de tare din fire, încât adulţii trebuie să fie atenţi să nu se rănească nici pe ei înşişi, nici pe cineva din imediata apropiere. Uneori se ambalează atât de tare în furia lor, încât mama sau tatăl nu au acces la ei. Emoţiile puternice blochează raţiunea atât la cei mici, cât şi la oamenii mari. Prins în furia sa, copilul nu mai este permeabil la măsuri pedagogice. Cunoaştem asta. Chiar şi ca adulţi, dacă suntem prinşi în emoţii foarte puternice, nu putem învinge starea aceasta cu ajutorul „raţiunii pure“. Conducerea este preluată de sistemul limbic, iar ariile creierului dirijate de raţiune mai funcţionează doar limitat. De cele mai multe ori ajută doar distragerea atenţiei sau aşteptarea până se domoleşte valul cel mai puternic al furiei. Abia după ce ne revenim cumva suntem deschişi la soluţii. Tot ce putem face este să aşteptăm şi să rămânem cât se poate de liniştiţi, dar în anumite situaţii poate fi destul de dificil.


La varsta incepatanarii copiii sunt inamati
mai ales de durata de a fi pe picioarele lor.

**Părinții adaptați: fără frică în fața crizelor de încăpățânare!**

Când ai în față un omuleț turbat de furie, care nu poate fi liniștit, te poți simți deosebit de stânjenit. Părinții mai degrabă adaptați, care până acum s-au legat foarte puternic de copiii lor, se simt neajutorați și eventual respinși de fiul sau de fiica lor. Într-adevăr, crizele de furie au ceva separator. Legătura strânsă cu copilul este acum pusă la încercare pentru prima oară. Drăgălașa noastră/drăgălașul nostru își afirmă acum cu toată puterea autonomia și țipă: „Dar vreau!!!“ Părinții adaptați, atașați de copil, sunt consternați. Se lovesc acum tocmai de ceea ce le lipsește lor într-o oarecare măsură: capacitatea de a-și impune voința. Copilul simte că criza lui de încăpățânare îi sperie pe părinți. Dar abia acum se turează cât poate, în funcție de temperament. În esență, însă, vrea un singur lucru: ca mama și tata să-i suporte criza.


Copilul poate face acest pas în dezvoltarea sa
doar dacă părinții îi oferă

Copilul le arată părinților săi, cu toată forța de care dispune: „Eu vreau altceva decât tine“. În plan relațional are un mesaj important pentru mamă sau tată: „Ne aflăm în fața unui nou pas în dezvoltarea mea. Nu putem rămâne toată viața atât de strâns legați ca pe vremea când eram bebeluș“.

Cunoaștem cu toții scenele din supermarket, unde câte un copil se aruncă pe jos în „zona smiorcăielilor“, turbat de furie fiindcă mama nu vrea să-i cumpere un baton de ciocolată. Dacă mama nu rămâne fermă pe poziție în refuzul ei, copilul va considera că a fost răsplătit pentru criza lui. Învață astfel: „Dacă mă tăvălesc pe jos plângând, primesc ce vreau“. Probabilitatea de a se purta și în viitor într-un mod similar este mult mai mare. Am cunoscut și părinți care își organizează toată viața de familie în jurul temutelor crize de furie. „Doar să nu se ajungă până acolo“ este deviza și de aceea se cedează oricând în fața oricărei dorințe a copilului. Este foarte limpede, însă, că nu i se pot îndeplini toate dorințele – spre exemplu, pentru că s-ar putea pune singur în pericol. Deși tuturor părinților le este clar că ar trebui introduse și respectate anumite reguli, se poate întâmpla ca unii, foarte atașați de copilul lor, să îi permită mult prea multe, de teamă că i-ar putea pierde dragostea. Astfel, copilul mai poate mânca dulciuri chiar înainte de culcare și după ce s-a spălat pe dinți. Părinții nu fac asta din convingerea că dulciurile sunt bune seara, ci pentru că se tem de furia copilului lor. Pe de o parte, acest lucru este de înțeles: armonia în familie este într-adevăr mult mai plăcută decât disputele. Faptul de a fi pe aceeași lungime de undă cu copiii are multe părți frumoase. Pe de altă parte, tocmai asta ne împiedică să trasăm limitele necesare. Iar cei care nu pot suporta dezamăgirea și furia copilului lor sunt părinții.

*Dacă ai observat că uneori îți lipsește competența de separare, vrem să îți atragem atenția asupra insulei de reflecție* **Întărește-ți competența de separare** *de la pag. 209.*

Te putem asigura că în orice caz copiii pot suporta să li se pună limite, chiar dacă protestează vehement împotriva lor. Iar pe termen lung beneficiază, în dezvoltarea lor, mult mai mult de acestea decât de o educaţie fără limite impuse.

Unii părinţi au dificultăţi uriaşe când vine vorba de trasarea limitelor. Deşi mintea le spune că fiul sau fiica lor este o persoană de sine stătătoare, sunt prea puţin delimitaţi de acesta. Mai ales când copiii sunt mici, această simbioză se percepe într-un fel foarte pozitiv – până la urmă, în primul an de viaţă bebeluşul se situează la polul extrem al ataşamentului. Însă cel mai târziu odată cu instalarea fazei încăpăţânării este necesară competenţa de a pune limite. În caz contrar, apare pericolul de a avea prea puţină încredere în copil, de a-l controla prea mult şi deci a-l supraproteja. Dacă şi tu eşti în situaţia asta, ar trebui să exersezi să te desprinzi mai mult de fiica ta sau de fiul tău, pentru că fiecare are dreptul la propria sa existenţă. Filozoful şi poetul Khalil Gibran (1883–1931) a formulat această idee foarte poetic:

COPIII VOŞTRI

*Copiii voştri nu sunt copiii voştri.*

*Ei sunt fiii şi fiicele*

*dorului vieţii după sine însăşi.*

*Ei vin prin voi, dar nu de la voi,*

*şi, deşi sunt cu voi, totuşi nu vă aparţin.*

*Aveţi voie să le daţi iubirea voastră,*

*dar nu gândurile voastre,*

*pentru că ei au propriile lor gânduri. (...)*

Doar respectându-l pe copilul nostru ca om diferit de noi ne putem îndeplini, profund şi cu simţ de răspundere, rolul de mamă sau de tată şi îl putem conduce bine spre independenţă.

Dacă un om se delimitează în general greu de alţi oameni şi de copiii săi înseamnă, în primul rând, că e prea aproape de sentimentele celorlalţi. În acest sens, părinţii adaptaţi sunt adesea prea empatici. Ei rezonează prea intens cu emoţiile negative ale copiilor lor şi percep tristeţea, furia şi disperarea acestora ca şi când ar fi ale lor. Însă adaptaţii nu doar simt prea puternic sentimentele altora, ci se simt şi peste măsură de responsabili pentru acestea. Prin urmare, vor, şi în cazul copiilor lor, să găsească rapid un remediu şi să ofere alinare. Astfel se poate întâmpla să îi degreveze prea mult şi să le ofere prea repede soluţii şi vorbe liniştitoare. Copiii dezvoltă astfel o toleranţă prea mică la frustrare. În plus, nu ajung să aibă experienţa faptului că pot rezolva singuri probleme. Din această cauză, nu dezvoltă suficientă autonomie.

Iată un exemplu: mama lui Lukas, un tânăr de douăzeci şi unu de ani, încă îi face toate programările la medic. Dacă o roagă frumos, cu un zâmbet dulce, ea nu poate spune nu. Fiul nu ar recunoaşte asta niciodată, dar în taină este uşurat că mama preia această sarcină cu atâta bunăvoinţă. El nici măcar nu ar şti cum se face. Se simte nesigur.

**Copiii-umbră ai părinţilor adaptaţi cunosc, în general, prea bine nesiguranţa, disperarea şi sentimentul de abandon. Aceste sentimente pot fi declanşate uşor în ei prin atitudinea propriului copil. În această situaţie le este uneori foarte greu să facă diferenţa între sentimentele care le aparţin lor şi cele ale copiilor.**

În acest caz se amestecă rănile din copilărie ale mamei sau tatălui cu sentimentele actuale ale copilului. Astfel, părinţii se află ei înşişi în planul copilăriei, iar încercările lor de a linişti repede copilul (real) corespund încercărilor de a alina copilul-umbră din ei înşişi. Acestea toate sunt procese inconştiente, motiv pentru care au cu atât mai multă putere. Astfel s-a

întâmplat și în cazul lui Myriam, mama Carlei. Aceasta învățase să pună sub cheie toate sentimentele de tristețe. De aceea nu știa ce să facă atunci când Carla plângea. Pe de o parte, se gândea: „Fir-ar, de ce nu încetezi odată?“ Pe de altă parte, încerca totul ca să pună capăt plânsului: îi distrăgea atenția, îi oferea dulciuri, o amenința, o lua în brațe, o certa sau pleca. Din când în când, Carla mai primea și câte o palmă la fund când plângea.

Mai corect ar fi să tragem o linie de separare între sentimentele copilului și ale noastre. Reușim să facem asta dacă ne identificăm copilul-umbră și, ca adult interior, preluăm responsabilitatea pentru el. Aceasta este o modalitate sănătoasă în care îl putem ține la distanță de realitatea copilului nostru. Iar atunci putem prelua și în planul adult responsabilitatea pentru copilul nostru (real). Carla a căutat ajutor psihoterapeutic. Adesea este însă util și simplul fapt că ne alinăm copilul-umbră și conștientizăm că nu suntem una cu copilul nostru, ci două ființe separate. Următorul exercițiu te ajută să pui capăt (înlăuntrul tău) contopirii cu universul afectiv al copilului tău.

*Există pericolul ca părinții adaptați să arunce asupra copiilor propriile lor sentimente sau, cum spun psihologii, să își proiecteze sentimentele asupra copilului (vezi și Blocaje ale empatiei, pagina 162).*

## INSULĂ DE REFLECȚIE: ÎNTĂREȘTE-ȚI COMPETENȚA DE SEPARARE

Poți face acest exercițiu simplu, dar eficient de fiecare dată când simți că universurile emoționale se amestecă prea tare. Exercițiul te ajută să te poți percepe ca om de sine stătător.

Privește-ți copilul și spune în sinea ta: „Eu sunt eu și tu ești tu“.

Poți repeta această propoziție ca pe o mantră. Atât de des până când observi că sentimentul tău se schimbă, iar tu revii tot mai mult la rezonanța, la energia proprie.

## Părinți autonomi: fără lupte pentru putere!

În cazul părinților autonomi există pericolul ca, printr-o criză de furie a copiilor, să se lase angrenați într-o luptă pentru putere. „Doar n-o să te las să-mi spui tu cum stau lucrurile.“ Să ne amintim: o mamă autonomă sau un tată autonom a decis în copilărie: „De acum eu țin frâiele în mână. Eu decid ce se întâmplă în viața mea“. Copilul-umbră din ei vrea să țină la distanță sentimentul de neajutorare și de neputință. Astfel încât, în loc să se simtă neajutorați în fața crizei de încăpățânare a copilului lor, părinții autonomi se înfurie mai degrabă ei înșiși. Când furia se lovește de furie, nu iese nimic bun. Furia și mânia sunt sentimente „fierbinți“, care ne pregătesc pentru o dispută. Copilul-umbră din interiorul părinților autonomi gândește în acest caz: „Hai să vedem cine e mai tare!“, iar situația se poate agrava foarte repede. Nu ajută în niciun fel la liniștirea copilului dacă părinții lui îl jignesc, țipă la el sau chiar îl lovesc.

Ne este pe loc de ajutor să ne punem „ochelarii înțelegerii": furia dispare. Vezi pe această temă și capitolul referitor la empatie, începând cu pagina 152.

Dacă părintele autonom ar dori să rămână mai calm, ar trebui să se delimiteze mai puțin, așadar să-și exerseze acea aptitudine pe care părinții adaptați o posedă într-o măsură mai degrabă prea mare – perspectiva empatică. În timp ce părinții adaptați ar trebui să-și șlefuiască competența de separare, părinții autonomi trebuie să-și exerseze empatia. În cazul lor este util să conștientizeze că, de regulă, nu este vorba despre o luptă de putere. Dimpotrivă! Cele mai multe crize de încăpățânare apar deoarece copilul este deznădăjduit și se simte neajutorat. De cele mai multe ori îi putem înțelege furia dacă privim situația prin ochii săi, așadar facem o schimbare de perspectivă. Micuța Marie (trei ani și jumătate) începe să țipe și să facă tărăboi pentru că la supermarket nu are voie să împingă ea căruciorul de cumpărături. Mama ei i-a interzis acest lucru, pentru că nu vrea ca Marie să intre din greșeală în alți clienți. Dacă se pune acum în pielea copilului ei, mama va constata că fiica ei a avut intenții bune. Nu a vrut nici să iasă în evidență, nici să-și impună voința, ci doar să ajute și să aibă o contribuție. Nu există niciun motiv pentru o luptă de putere.

## FERM PE POZIȚIE, DAR AFECTUOS

Poate acum gândești: „Fir-ar să fie, acum ce să fac? Să fiu înțelegător? Sau să impun limite?“ Pare să fie o contradicție aici. Gândind așa, ai atins miezul chestiunii. Atitudinea corectă în fața unei crize de încăpățânare este o artă în sine: trebuie găsită balanța între autonomie și atașament. Chiar și cel mai îndărătnic copil le vrea pe amândouă – să se impună și să aparțină. Să se simtă liber și în același timp iubit.

În criza de încăpățânare copilul țipă cu putere „EU“. Pentru a-și continua dezvoltarea, trebuie să-l poată trăi pe „TU“, adică are nevoie de mame și tați care rămân la ceea ce au declarat.

Prin asta nu dorim să spunem că părinții ar trebui să lupte mereu pentru a

impune toate regulile stabilite vreodată. Dacă o regulă sau o limită se dovedește a fi lipsită de sens, părintele trebuie să se simtă liber să facă o schimbare. Și, firește, obligațiile și interdicțiile trebuie să evolueze odată cu copilul. Un copil de zece ani de regulă nu mai trebuie ținut de mână.

Daca parintii cedeaza mereu, isi lasa copiii

in ceata si ii impiedica sa traiasca

o experienta importanta.

Să ne întoarcem la exemplul lui Marie, care are o criză de încăpățânare în supermarket: se aruncă pe jos fiindcă nu are voie să împingă căruciorul. Ce ar putea face mama ei acum pentru a manifesta atenție și grijă cu fermitate, respectiv pentru a manifesta, cu afecțiune, fermitate?

**Cum manifești în același timp afecțiune și fermitate**

Acest exercițiu îți arată cum poți rămâne afectuos și în același timp ferm în fața unei crize de împotrivire a copilului tău. Suntem conștiente că nu există o soluție universală patentată în toate cazurile. Următorii trei pași sunt gândiți mai degrabă ca o sugestie pe care o poți adapta la situația ta și la copilul tău.

**1. Punte fără cuvinte: ca să obţină acces la Marie, mama trebuie să se afle la nivelul ei. Se apleacă deci spre copilul ei. În altă situaţie poate fi util şi să se aşeze pe podea. Primul pas constă în construirea unei punţi fără cuvinte. Putem încerca şi să stabilim contactul vizual sau să realizăm contactul fizic. Când sunt prinşi foarte tare în furia lor, copiii nici nu ne mai pot percepe. Trebuie să încercăm să pătrundem la ei fără cuvinte, doar prin prezenţa noastră fizică.**

**2. Recunoaşterea sentimentelor şi nevoilor: mama ar putea încerca să exprime prin cuvinte sentimentele şi nevoia de autonomie a fiicei ei, transmiţându-i mesajul: „Încerc să te înţeleg“ (această tehnică conversaţională este descrisă mai precis la pagina 159, sub titlul Ascultă fără alt scop în afară de ascultare). Ar putea spune ceva de genul: „Acum eşti dezamăgită fiindcă nu ai voie să faci asta singură. Iar tu nu voiai decât să mă ajuţi“. Astfel are şanse reale ca fiica ei să se simtă înţeleasă corect şi să se liniştească puţin. Apoi poate urma o propunere**

**de cooperare: „Știi ceva? Mă poți ajuta să găsesc făina“. Din păcate, nu funcţionează întotdeauna. Uneori copiii nu se lasă ademeniţi să coopereze, iar atunci trebuie să alegem puntea fără cuvinte: să fim prezenţi, să rezistăm. Atât pasul 1, cât şi pasul 2 au la bază empatia şi înţelegerea.**

În pasul 3 este vorba despre delimitare. Iată, în continuare, ce nu ar trebui să facem.

**3. Fermitatea: mama nu ar trebui să-şi răstoarne propria regulă. Dacă acum spune: „Bine, atunci împinge tu căruciorul“, Marie nu învaţă decât un singur lucru: că trebuie să se arunce pe jos ţipând pentru ca mama să facă orice vrea ea. Dar tocmai asta îi provoacă copilului nesiguranţă. Marie îşi va pune inconştient întrebarea: „Oare când vorbeşte serios mama şi când nu?“ Iar şansa de a o mai pune o dată la încercare, cu prima ocazie, este relativ mare. Rămâi, aşadar, la propunerea de cooperare, aceea de a te ajuta să găseşti făina sau de a împinge căruciorul împreună (sau orice altceva îţi trece prin cap).**

Sigur că atacurile de încăpățânare nu sunt toate la fel, iar noi suntem departe de a crede într-o soluție standard. De aceea am făcut o listă cu alte câteva idei care pot ajuta într-o criză de furie.

**Alte câteva sugestii**

- Distragerea atenției: uneori funcționează foarte bine: „Ia uite, acolo, în spate, câinele acela mare. Vai, ce mare e!“ Dacă copilul se uită, am reușit să obținem o întrerupere și atunci dispoziția lui se schimbă. Când copilul se ambalează într-o criză de furie, este ca și cum s-ar izola. Nu se mai percepe decât pe sine și furia sa. Distragerea atenției funcționează ca un separator, un întrerupător în percepția sa, care îl ajută să găsească drumul înapoi în altă stare de spirit.

▲ Umorul: acesta ajută în cazul unei crize de încăpăţânare numai dacă râdem împreună cu copilul, nu de el. Spre exemplu, ne putem alătura în joacă crizei lui de încăpăţânare. Putem să batem din picioare şi să spunem râzând: „Ce prostie, vai, ce prostie, ce prostie, ce prostie!“ Poate reuşim să îl determinăm să se alăture râsului nostru şi atunci furia se disipează.

▲ Revelarea propriei stări: înseamnă să recunoaştem cum ne simţim în clipa aceea. Să spunem, spre exemplu: „Te tăvăleşti aici pe jos, în mijlocul zonei pietonale, şi oamenii se uită deja. Asta mă face să mă simt jenată. N-am idee cum să te liniştesc. Probabil că trebuie să mă mai uit la tine o vreme. Iar asta e foarte enervant“. Se prea poate ca revelarea propriei stări să nu pătrundă până la copil. Dar, vorbind despre ceea ce simţim, ne putem descărca. Şi reuşim să nu ne plesnim eventual copilul de furie.

# PĂRINŢII AUTONOMI ŞI LIMITELE

Părinţii autonomi simt adesea o rezistenţă reflexă atunci când trebuie să respecte anumite prescripţii. Copilul-umbră se simte imediat sub tutelă. Pot merge atât de departe, încât, spre exemplu, se împotrivesc în sinea lor să-l ducă pe copil la timp la grădiniţă. Pentru copilul-umbră prescripţia legată de oră înseamnă deja prea multă tutelă. Prin urmare, tatăl autonom sau mama autonomă aduce copilul adesea prea târziu. Acest lucru nici măcar nu se întâmplă cu intenţie, boicotul este adesea inconştient. Părintele îşi împarte prost timpul, se pierde în nimicuri, se lasă reţinut sau se moşmondeşte. Educatoarele sunt enervate deoarece trebuie să vină la uşă în mijlocul unei activităţi, ceilalţi copii deja se joacă, iar unul „nou“ nu e binevenit...

Dacă te regăseşti în aceste rânduri, poate că ai mustrări de conştiinţă – de fapt, nu vrei să-ţi stresezi copilul. De aceea te-ar ajuta să nu laşi copilul tău

umbră să preia „conducerea“, ci să încerci să ajuţi adultul interior să o păstreze. Te-ai putea întreba odată, din perspectiva acestuia, ce relație ai tu cu regulile și prescripțiile. Ce convingeri se ridică în jurul subiectului „prescripții“? S-ar putea să găsești credințe de tipul: „Regulile îmi îngrădesc libertatea de mișcare“ sau „Regulile sunt făcute ca să fie încălcate“.

*Dacă dorești, poți lua acestor credințe puterea pe care o au asupra ta, cu exercițiul Cum să facem neputincioase credințele negative de la pagina 94.*

Doar ca să evităm orice înțelegere greșită: nu suntem de părere că trebuie acceptată orice regulă, oricât de aberantă. Vrem să spunem numai că pentru reflexul de răzvrătire este de vină adesea copilul-umbră. De aceea trebuie să fii mereu conștient de faptul că azi ești mare și poți decide liber.

Dacă părinții autonomi consideră că o regulă e justă, le este mai ușor decât părinților adaptați să traseze limite și să le impună. Astfel le oferă copiilor lor posibilitatea de a trăi o experiență pedagogică importantă. Aceștia dobândesc capacitatea de autocontrol. Un studiu arată că acei copii cărora de la vârsta de un an până la trei ani li s-au impus limite motivate au, doi ani mai târziu, la grădiniță, o capacitate mai bună de a aștepta pentru un timp recompensa.[20] Dacă, spre exemplu, un tată i-a spus consecvent copilului, încă pe când acesta era mic: „Nu, nu ai voie la laptopul meu. Am nevoie de el la serviciu“, atunci mai târziu, la grădiniță, copilul are mai multă răbdare când trebuie să aștepte desertul. Este de subliniat că, în acest studiu, părinții nu au impus limite arbitrar, ci motivat.

Cel târziu când devin adulți, copiii noștri trebuie să preia responsabilitatea asupra vieții lor și trebuie să știe ce au de respectat. Pe drumul care îi duce acolo, noi, părinții, nu suntem doar modele în ceea ce privește abordarea obligațiilor, prescripțiilor și legilor, ci trebuie să și insistăm asupra respectării anumitor reguli. Merge cu atât mai ușor cu cât ne-am ocupat mai intens de propria noastră atitudine față de această chestiune. Ar fi, în orice caz, benefic dacă am aborda obligațiile cu încredere de sine, așadar nici să nu urmăm orice prescripție ca niște sclavi adaptați și înfricoșați, dar nici să nu sfidăm într-o manieră autonom-rebelă orice regulă.

## DE CE LE NEGĂM AUTONOMIA COPIILOR NOȘTRI – BLOCAJE CARE PROVIN DE LA COPILUL-UMBRĂ

Putem sau nu să le acordăm autonomie copiilor noştri? Acest lucru are mult de-a face cu propria noastră istorie. Cum au răspuns părinţii noştri la năzuinţele noastre de autonomie? Ni s-a permis să ne desfacem larg aripile sau am fost traşi înapoi? Am fost încurajaţi să păşim pe propriul drum sau a trebuit să rămânem pe căi deja bătătorite? Pe măsură ce copiii noştri se mişcă tot mai liber, ne confruntăm fără voie cu istoricul nostru pedagogic. Am putut oare noi înşine să devenim oameni cu conştiinţă de sine, astfel încât să îi lăsăm pe ei, la momentul potrivit, să meargă pe propriul drum? Trăim oare cu ei şi nu prin ei?

**Părinţii adaptaţi au uneori cu copiii lor o legătură simbiotică, astfel încât le este greu să îi lase liberi. Au tendinţa de a-i proteja excesiv şi, pe deasupra, de a-i răsfăţa prea mult. În afară de asta, acordă o importanţă deosebită ataşamentului şi e posibil să li se pară dificil uneori să le acorde copiilor lor libertate. Se gândesc că fiul sau fiica s-ar putea îndepărta prea tare de ei. Părinţii adaptaţi au tendinţa de a-şi face copiii mai mici decât sunt. Îi critică şi îi supraveghează, uneori îi protejează excesiv. Pe scurt: le acordă prea puţină autonomie.**

**Părinţii autonomi, în schimb, ignoră uneori nevoia de ataşament. Pentru a-şi susţine sentimentele autonome, se prea poate să-i lase prea devreme liberi pe copii şi să-i împingă prea de timpuriu într-o independenţă căreia aceştia încă nu îi pot face faţă (vezi „Reuşeşti tu cumva“: când ne credem copiii mai autonomi decât sunt, începând cu pagina 230). Părinţii autonomi îşi percep copiii mai maturi decât sunt ei de fapt. De aceea le acordă uneori prea devreme prea multă autonomie.**

Un caz extrem de autonomie prea timpurie, nesănătoasă, este parentificarea, în care părinții și copiii inversează rolurile (vezi și pagina 235).

# „PENTRU TINE FAC ORICE“: RĂSFĂȚUL

Katja (patruzeci de ani) povestește despre ea și fiul ei Michel (opt ani): „Michel este micul meu star. Fac orice pentru el. De aceea mi se și pare normal să-i duc în pauză gustarea uitată acasă. Nu înțeleg deloc de ce asta o enervează pe învățătoare“. Aproape toți părinții simt o afecțiune intensă, iar îngrijirea nonstop este și ea adecvată în cazul copiilor mici. Cu toate acestea, părinții pot exagera cu grija față de copil, copleșindu-l de-a dreptul cu dovezi de iubire. Învățătoarea ar dori ca Michel să-și asume responsabilități și, prin consecințele acțiunilor sale, să învețe ceva nou. Dacă a uitat pachețelul, trebuie să stea flămând în pauză sau să roage un prieten să-și împartă mâncarea cu el. Dacă mama sa îi sare mereu în ajutor, Michel se va baza pe faptul că mama rezolvă lucrurile pentru el. Copiilor mai mici li se duce gustarea uitată, dar în cazul copiilor mai mari răsfățul ajunge la alte forme. Există părinți care se îndatorează pentru a-i cumpăra copilului un monitor mare cu cea mai bună rezoluție. Mame care intră în panică fiindcă nu găsesc la supermarket pizza preferată a fiicei lor. În același timp se plâng cu toții: „Copilul meu este atât de răsfățat!“ Dar scapă din vedere faptul că întotdeauna există și un „răsfățător“. Altfel nu ar funcționa: copiii răsfățați au părinți care îi răsfață. În spatele acestui lucru se află copilul-umbră al părinților. Acesta are o mare nevoie de apropiere. Atât de mare, încât părinții se feresc de un conflict cu copilul și nu îndrăznesc să spună nu. Sunt atât de contopiți cu fiul sau fiica lor, încât nu mai reușesc să traseze o linie despărțitoare. Tendința de a dori cu orice preț să îi facă pe plac copilului și de a-i da totul este generată adesea de credința „nu sunt demn de a fi iubit“. Părinții fac totul pentru a părea, totuși, demni de iubire.

*Cei care răsfață se tem (în taină) că nu sunt iubiți - ba chiar că propriul lor copil nu i-ar putea iubi. Prin răsfăț au impresia că își anulează presupusul defect.*

## INSULĂ DE REFLECȚIE: DREAPTA MĂSURĂ

Când copilul-umbră a preluat conducerea, uneori nici nu mai știm ce e realist și ce nu. De aceea, încearcă să-ți faci o imagine realistă despre fiul sau fiica ta. Întreabă-te:

⁸⁄₅ Ce este corect conform vârstei?

⁸⁄₅ Până unde te poți încrede în forțele sale?

⁸⁄₅ Ce sumă maximă ar trebui să îi dai ca bani de buzunar?

⁸⁄₅ Ce cadouri sunt adecvate și care sunt exagerate?

Uneori te ajută să faci schimb de păreri cu alți părinți pentru a afla ce consideră ei „răsfăț“ și ce consideră că ar fi adecvat.

Cel care cedează mereu și nu respectă nicio limită creează un vid de putere în relația părinte–copil, în care copilul trebuie să se arunce. Ne așezăm fiica sau fiul pe tron, dar se va afla într-o situație contradictorie. Pe de o parte, poate că savurează faptul că se află astfel în centrul atenției, pe de altă parte, nu învață să-și gestioneze frustrarea, ceea ce mai târziu în viață îi va crea probleme

când va avea cerințe de îndeplinit și când va trebui să facă față situațiilor neplăcute. În plus: cum să învețe copiii să preia responsabilități pentru ei și pentru viața lor, dacă părinții le citesc din ochi orice dorință?

Nu este foarte simplu să facem diferența între răsfăț și afecțiune. Și răsfățul este o expresie a iubirii noastre, este o formă de a face ceva bun pentru copiii noștri. Vrem să le facem o bucurie, să le arătăm că sunt prețioși pentru noi. Doar că nu trebuie să ajungem la o inflație a acestor manifestări, pentru că atunci apare blazarea atât la noi, cât și la copiii noștri. Spre exemplu, dacă la sfârșitul vacanței de vară mai mergem o dată la înghețată cu copilul nostru este o mare bucurie. Dar dacă el primește înghețată ori de câte ori cere este mai degrabă nefavorabil.

Dacă te surprinzi citindu-i copilului orice dorință din priviri și îndepărtându-i din cale orice greutate, conștientizează că această tendință vine de la copilul tău umbră. Și atunci întreabă-l pe acesta: „Unde ți-a lipsit, când erai copil, răsfățul și afecțiunea?“ Alină-ți copilul-umbră cu exercițiul Vindecă-ți copilul-umbră de la pagina 131. Imaginează-ți cum, de pe poziția de adult, îi dai copilului tău interior tot ce i-a lipsit.

Despre dreapta măsură va fi vorba și în capitolul următor. Ne vom concentra asupra întrebării: Cât control asupra copiilor este adecvat și unde exagerăm?

# „SUNT CU OCHII PE TINE“: PĂRINTELE-ELICOPTER

Martin (patruzeci și nouă de ani) relatează: „Am instalat în mobilul fiicei mele un program de urmărire. Astfel știm în orice clipă unde se află“. Tot mai mulți părinți își supraveghează copiii regulat. Spre exemplu, cu așa-numita nanny-cam. Aceasta este o minicameră ascunsă cu ajutorul căreia se poate verifica dacă persoana angajată pentru babysitting își face treaba cum se cuvine sau își invită prietenul la o întâlnire acolo sau poate dă iama în barul părinților. Cu o astfel de cameră pot fi controlați, desigur, și copiii. Pentru

supravegherea în afara casei există aplicaţii pentru telefonul mobil cu care pot fi şi ascultaţi. Dorinţa de a şti în fiecare moment ce face fiul sau fiica îi împinge pe părinţi, în cazuri extreme, să instaleze camere de spionaj în camerele copiilor. Cauza este o nevoie de conectare exagerată şi teama că s-ar putea întâmpla ceva. Acestor temeri legate de copil le-am dedicat capitolul „Ţie nu trebuie să ţi se întâmple nimic“: teama părinţilor, care începe la pagina 225. De aceea vrem să ne ocupăm acum mai întâi de dinamica supravegherii.

Supravegherea înseamnă control. Mamele şi taţii-elicopter sunt aproape de copil, ştiu ce se întâmplă în fiecare minut din programul zilnic al acestuia. De cele mai multe ori nu conştientizează că, prin atitudinea lor, îi transmit copilului un mesaj fatal: „Nu am încredere că lucrurile vor merge bine cu tine. Mă tem că nu le vei rezolva singur. Mai bine arunc o privire peste umărul tău. E mai sigur“. Desigur, părinţii nu sunt conştienţi de aceste credinţe. Lor li se pare normal să te informezi ce face copilul toată ziua. Dar acesta nu mai are niciun spaţiu liber. Dacă privim situaţia prin ochii săi, ne putem da seama cât de puternic îi subminează această supraveghere exagerată sentimentul propriei valori.

Trebuie să ştim că, începând cu vârsta de şase ani, copiii se pot pune în pielea altora. Capacitatea lor de empatie este acum atât de dezvoltată, încât se pot privi pe ei înşişi cu ochii celuilalt. Din acest motiv, copiii încep la această vârstă să se simtă responsabili pentru binele unui grup. De aceea se implică activ, spre exemplu, pentru respectarea regulilor la grădiniţă sau la şcoală. Se pot pune însă şi în pielea părinţilor şi se pot privi prin ochii acestora.[21] Ştiu, spre exemplu, ce crede şi ce simte mama dacă ei se întâlnesc cu un prieten sau altul. Sau ce gândeşte şi ce simte tatăl când ei vin acasă cu o notă bună sau cu una proastă. Şi ştiu, de asemenea, foarte exact cum le apreciază părinţii faptele: „Mamei nu îi place când sunt la Lisa, deoarece consideră că e un anturaj prost“. Sau: „Tata e supărat dacă vin acasă cu un trei, fiindcă el vrea să fiu premiantul clasei“.

Părinţii-elicopter sunt ghidaţi din fundal de numeroasele temeri proprii care provin din copiii lor umbră. Mama se teme de anturajul prost deoarece copilul ei umbră gândeşte: „Nu te poţi apăra“. Iar tatăl îşi doreşte un copil de zece deoarece copilul său umbră gândeşte: „Numai un ratat să nu fii!“ Copilul

simte evaluarea părinţilor şi, fiindcă îi iubeşte, nu vrea să-i supere. Dar, în acelaşi timp, simte că, de fapt, grijile lor nu au de-a face cu el. Poate ştie foarte bine că prietena respectivă are şi trăsături enervante – dar se poate delimita fără probleme. Sau ştie că la şcoală ţine pasul bine – iar ideea cu premiantul clasei i se pare exagerată.

Dar, deoarece la vârsta aceasta copiii încă nu sunt atât de clar delimitaţi ca, spre exemplu, la douăzeci de ani, permit ambelor evaluări să se deruleze simultan în interiorul lor. Se plimbă, ca să spunem aşa, însoţiţi mereu de evaluatorul părintesc, elicopterul. Îşi spun: „Dacă mă întâlnesc cu prietenul acesta, mama/tata nu se va bucura“. Şi se întreabă automat: „O las baltă? Sau îl vizitez şi mă aleg cu un scandal?“ Cântărirea nevoilor proprii şi a evaluărilor şi a fricilor părinteşti devine un însoţitor permanent în viaţa acestor copii – ceea ce are efect bulversant şi clivant. Ei nu mai sunt pur şi simplu ei înşişi, ci se privesc pe ei înşişi cu ochii mamelor şi taţilor lor. Nu mai pot fi ei înşişi fără nicio grijă, deoarece trebuie să gândească şi împreună cu părinţii.

Cauza nevoii exagerate de control se află cel mai probabil în copilul-umbră al părinţilor-elicopter. Este posibil ca ei să fi învăţat foarte devreme în viaţă, poate chiar de când erau bebeluşi, că lumea nu e un loc în care să te încrezi. Nu şi-au putut edifica încrederea primară, de aceea nu au azi încredere în copiii lor. Părinţii hiperprotectori se tem adesea pentru copiii lor şi îşi fac prea multe griji. Prin urmare, uneori nici nu păstrează suficientă distanţă.

## INSULĂ DE REFLECŢIE: ACŢIONEAZĂ ÎMPOTRIVA SUPRAVEGHERII EXAGERATE

Te numeri printre părinţii care ar prefera să-şi controleze copilul de-a lungul întregii zile? În acest caz, îţi oferim două sugestii care te pot ajuta să nu mai faci asta.

Îndreaptă-te către copilul-umbră. Întreabă-l de unde vine nevoia lui de

control. Se poate să dai de amintiri în care nu te simți în siguranță, nu te simți suficient de protejat. Vorbește cu copilul-umbră și alină-l ca în exercițiul Vindecă-ți copilul-umbră de la pagina 131.

A doua metodă se referă la prezent: retrage-ți o parte din atenția îndreptată asupra copilului și redevino „interesant tu însuți“. Găsește-ți o arie de activități în care îți poți folosi aptitudinile – un voluntariat sau un hobby. Ne dăm seama că formularea este oarecum provocatoare. Ne cerem scuze. Dar tu știi ce vrem să spunem. Entuziasmându-te de ceva, îți vei face mai puține gânduri legate de copilul tău și astfel vei crea distanța necesară în relația voastră.

# „MAI BINE RĂMÂI CU MINE“: HIPERPROTECȚIA

Hiperprotecția îi semnalizează copilului: „Nu te cred în stare de nimic“ și îi blochează drumul către independență. Dar unde anume începe hiperprotecția? Aceasta se manifestă întotdeauna când părinții preiau sarcini pe care copilul le-ar putea rezolva singur. Așadar, în loc să-l încurajeze și să-l îndrume pe copil să taie pâinea cu cuțitul, ei spun: „Hai, dă-mi cuțitul înapoi, e prea ascuțit. Te-ai putea tăia“. Aproape toți părinții se tem pentru copilul lor. Îl ocrotim ca pe ochii din cap fiindcă ne facem griji pentru securitatea lui, pentru supraviețuirea lui. Din păcate, protecția exagerată este și un trend al timpului nostru. În copilăria noastră, noi, autoarele acestei cărți, am mers singure la grădiniță și la școală – și nici una, nici cealaltă nu se aflau imediat după colț. Pe vremea noastră era ceva firesc. Uneori, când ajungeam la școală, trecuserăm deja printr-un „mic război“ – copiii mai mari se distrau necăjindu-i pe drum pe cei mici. Dacă în anii 1970 încă mergeau singuri la școală 90% dintre elevii ciclului elementar, în anul 2012 jumătate din elevii acestor clase au fost aduși la școală, conform unui sondaj Forsa, cu „mamataxiul“.[22] Însă parcurgerea de unul singur, independent, a drumului până la școală este bună din multe puncte de vedere. Copiii sunt mai treji când ajung acolo și au timp să facă schimb de idei cu tovarășii de drum. În plus, sporește încrederea în propria autonomie.

Copiii nu se mai joacă pe străzi şi alei la fel de mult ca pe vremuri. În Germania, în anul 2000 deja doar jumătate dintre copii mai foloseau zona de trafic pentru joacă şi activităţi sportive.[23] Această schimbare are, desigur, de-a face şi cu modificarea condiţiilor de viaţă. Deoarece copiii au voie sau nu să se joace afară în funcţie de cât de „periculoase“ sunt străzile în ochii mamelor şi taţilor. Părinţii consideră periculoase drumurile intens circulate.[24] Adică: din cauza străzilor tot mai aglomerate, copiii se joacă tot mai puţin în afara casei, ceea ce automat îi pune în situaţia de a fi supravegheaţi şi controlaţi mai mult de mamele şi taţii lor. Spaţiile de libertate reală au devenit mai rare. Iar această situaţie le dă oarecum aripi elicopterelor.

Noi, însă, dorim să îţi dăm un sfat: nu permite să se întâmple asta. Pune-ţi creativitatea la contribuţie şi creează pentru copilul tău noi spaţii de libertate, care se potrivesc cu situaţia voastră de viaţă. În oraşele aglomerate există, spre exemplu, numeroase oferte de cursuri şi antrenamente sportive. Aici copilul îşi poate exersa autonomia, cu condiţia ca părintele să nu stea tot timpul pe banca antrenorului, ca să se uite la copil. Multe case au în spate curţi, unde copilul se poate juca în siguranţă. Şi, chiar dacă drumul spre şcoală include traversarea unei străzi, îţi poţi lăsa copilul să meargă singur, în măsura în care se poate.

Părinţii hiperprotectori sunt adesea mânaţi de frică. Cât timp există teama, vom tinde şi către hiperprotecţie. Aşadar, dacă vrem să punem capăt acestei situaţii, trebuie mai întâi să ne înfruntăm teama.

# „ŢIE NU TREBUIE SĂ ŢI SE ÎNTÂMPLE NIMIC“: TEAMA PĂRINŢILOR

Mamele şi taţii au astăzi sentimentul subiectiv că lumea a devenit mai nesigură pentru copii. Se tem că progenitura lor ar putea deveni victima unui agresor sexual sau a unor adolescenţi violenţi sau că drumul până la şcoală este prea periculos. Statisticile contrazic această percepţie. Spre exemplu, agresiunile sexuale asupra copiilor şi adolescenţilor au loc de cele mai multe

ori în mediul direct al copilului, adică în familie și în cercul de cunoștințe. Abuzurile comise de străini sunt mai degrabă excepția. Iar în realitate numărul accidentelor de circulație cu urmări fatale pentru copii a scăzut. Cu toate acestea, 70% dintre părinți cred, conform unui sondaj reprezentativ, că lumea a devenit mai nesigură pentru copii. Efectul: dintr-o teamă subiectivă, mulți părinți îngrădesc prea mult libertatea fiicelor și fiilor lor.

## ADEVĂRATUL NOROC

Un om bogat l-a rugat pe un maestru zen să-i noteze o vorbă înțeleaptă, care să-i aducă fericire familiei sale. Maestrul a cerut să i se aducă o coală mare de hârtie și a scris: „Tatăl moare, fiul moare, nepotul moare“. Citind asta, bogatul s-a supărat și a spus: „Nu trebuia să-mi scrii ceva întristător, ci cuvinte care să aducă noroc“. Maestrul i-a răspuns: „Dacă fiul tău moare înaintea ta, familia ta va fi cuprinsă de o durere de nesuportat. Dacă ar fi să moară nepotul tău înaintea fiului tău, și asta v-ar umple de o durere profundă. Când într-o familie o generație dispare după altă generație în ordinea justă: iată adevăratul noroc“.

Noi, părinții, ne temem că i s-ar putea întâmpla ceva copilului nostru și că, în ultimă instanță, ar putea muri înaintea noastră. Însă, deși acest sentiment ne însoțește ca un zgomot de fundal de-a lungul vieții de părinte, vorbim prea puțin despre el. Poate fiindcă ne e teamă de teamă. Fiindcă știm că ar putea deveni covârșitoare și ne-ar paraliza. O prietenă a noastră, mamă, a formulat-o cândva astfel: „Eu vorbesc regulat cu bunul Dumnezeu și îi spun că pot duce orice, chiar și o boală gravă cum e cancerul. Dar, dacă li s-ar întâmpla ceva copiilor mei, asta m-ar doborî“. Ne dorim din toată inima ca fiii și fiicele noastre să ne supraviețuiască.

Nu avem nicio soluție simplă pentru modul în care să ne raportăm la temerile noastre. Și avem cea mai mare înțelegere pentru faptul că teama îi însoțește

permanent pe părinţi – la urma urmei, ne simţim responsabili pentru copiii noştri. Iar asta nu trece când ei ajung la maturitate. Nu putem alunga bătând din palme teama de boală, de accidente sau chiar de moarte când ne gândim la copiii noştri. Dar putem avea atâta curaj, încât să nu o negăm, să o privim în ochi, să o înfruntăm. Atunci există cel puţin şansa să nu ne atace pe la spate. Dacă, de teamă, nu le permitem fiicelor şi fiilor noştri să iasă în lume, în final şi ei vor crede că nu sunt în stare de nimic – şi astfel le blocăm drumul către independenţă.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: TEAMA PENTRU COPILUL tău

Aici nu este vorba de a face teama să dispară. Nici nu putem face asta. Acest exercițiu este mai degrabă o invitaţie de a-ţi înfrunta temerile. În multe basme şi mituri eroul sau eroina trebuie să-şi înfrunte teama. Important este să priveşti monstrul – teama – direct în ochi.

**Cât de puternică este teama pentru copilul sau copiii mei? Pe o scală de la 0 (niciun fel de teamă) la 100 (sunt paralizat de teamă), desemnează intuitiv un x. Uneori ne temem mai mult pentru unul dintre copii decât pentru celălalt. Dacă ai doi copii sau mai mulţi, poţi marca puncte diferite pe scală.**

Pentru a-ţi face o idee cum se poate proceda cu chestionarul, o lăsăm pe Ellen să-l completeze ca model. Ellen este mama unei adolescente de şaisprezece ani, Anna. Aceasta are pentru prima dată un prieten adevărat şi este foarte îndrăgostită. Ellen se surprinde că îi este teamă pentru Anna. Ce se întâmplă dacă prietenul ei o rănește? Dar dacă fac sex? Anna nici nu e încă destul de matură pentru asta. O, Doamne, dacă Anna ar rămâne însărcinată?

0 procente _____ 100 de procente

Ellen pune un x la 75 de procente.

**Întrebare: Ce îmi hrănește frica?**

Cum ajungem la cele xx procente pe scala noastră? Îți poți nota răspunsurile, dacă dorești.

Ellen are curajul să-şi înfrunte teama. Notează totul. Anna ar putea fi nefericită. Ar putea rămâne însărcinată, ar putea face un avort în secret şi septicemie... Abia după ce şi-a notat toate temerile îşi dă seama că acestea au o legătură şi cu propria ei poveste. Ca adolescentă, Ellen s-a simțit foarte nesigură pe ea. Când un băiat a manifestat interes pentru ea, s-a culcat imediat cu el. Pentru ea, debutul vieții sexuale nu a fost ceva frumos, iar apoi s-a temut că ar putea fi însărcinată.

**Întrebare: Ce anume îmi uşurează povara fricii?**

Cum de nu am ajuns încă la 100? Cum apar cele xx procente care lipsesc până la 100?

Ellen notează: „Anna este o fată sigură pe sine. Știe ce vrea, mult mai bine decât știam eu la vremea mea. În afară de asta, este bine informată. Ar insista ca prietenul ei să folosească un prezervativ...“

**Întrebare: Care este concluzia mea?**

După cum am spus, scopul exercițiului nu este de a face teama să dispară. Este posibil ca, prin reflecție, sentimentul să-și piardă din intensitate, dar nu e obligatoriu să se întâmple asta.

În cazul lui Ellen, teama s-a redus într-o oarecare măsură. Ea marchează acum valoarea de 50 de procente. În plus, s-a lămurit că va căuta să aibă o discuție cu fiica ei.

# ÎNCREDERE ÎN VIAȚĂ

Pentru a ne putea opune fricii, ne trebuie un optimism sănătos cu privire la viață. Zicala renană „Până acum a mers de fiecare dată bine“ exprimă ceea ce ne întărește în fața fricii. O încredere fundamentală în viață este o parte a rezilienței noastre – anduranța în situații de viață vitrege. Dacă o avem sau nu depinde și de experiența noastră de atașament. Dacă în primii ani am dobândit, în conviețuirea cu părinții, o încredere primară profundă, atunci aceasta ne poartă prin viață. Această încredere ne ajută să ne simțim copiii în siguranță.

Oamenii cu încredere primară pornesc mai degrabă de la ideea că „va merge bine cumva“ – atât în privința lor, cât și a fiicelor și fiilor lor. Se simt mai în siguranță în lume decât cei lipsiți de această încredere primară. Dar ce fac aceștia din urmă? O duc mai greu, e drept, dar nu este imposibil să-și edifice și mai târziu în viață încrederea primară. Îți poți hrăni propria încredere primară conștientizând ce a mers bine în viața ta de până acum și pentru ce poți fi recunoscător, așadar întocmind o mică biografie a succeselor tale. Următoarea insulă de reflecție te va sprijini în căutarea lor.

# INSULĂ DE REFLECȚIE: ANTIDOTUL PENTRU FRICĂ

Următoarele întrebări te pot ajuta să-ți explorezi succesele de până acum și astfel să capeți încredere în viață. Și nu ne referim aici doar la marile succese, cum ar fi trecerea unui examen, ci și la lucruri mici, de exemplu, că faci o tartă cu mere pe care toți membrii familiei o adoră sau faptul că ai ridicat un cort împreună cu copiii tăi. Așadar, lucruri care corespund mai degrabă definiției succesului date de filosoful american Ralph Waldo Emerson (1803–1882): „Să ai succes în viață înseamnă: să râzi mult și adesea; să câștigi

respectul oamenilor inteligenţi şi afecţiunea copiilor; să meriţi aprecierea criticilor onești și să suporţi trădarea prietenilor falşi; să admiri frumuseţea, să găseşti în ceilalţi ce au ei mai bun; să laşi lumea un pic mai bună când pleci, fie printr-un copil sănătos, o grădină îngrijită sau o contribuţie cât de mică la propășirea societății; să știi că viaţa cel puţin a unui om a fost mai uşoară fiindcă ai trăit tu – asta înseamnă să nu fi trăit degeaba“.

⅝ Ce experienţe bune am trăit deja?

⅝ Cu ce mă mândresc? Pentru ce sunt recunoscător?

⅝ Ce obstacole am depăşit deja în viaţa mea?

⅝ Unde a mers ceva neaşteptat de bine în viaţa mea?

⅝ Ce evenimente întâmplătoare au fost bune pentru mine?

⅝ Ce am realizat?

⅝ Cine m-a susţinut? Ce ajutoare am avut?

⅝ Pe cine am putut eu să ajut?

⁸⁄₅ Ce fac bine ca mamă sau tată?

⁸⁄₅ Care sunt punctele forte ale copiilor mei?

⁸⁄₅ În ce privinţe pot avea încredere în copiii mei?

⁸⁄₅ Care este contribuţia mea la faptul că ei sunt oameni grozavi?

Aceste comori din biografia noastră de succes ne ajută să ne păstrăm o oarecare forţă interioară, astfel încât să nu ne prăbuşim complet în faţa grijilor, ci să ştim că: „Am cu ce să mă opun“.

Însă ce se întâmplă dacă ne facem copiii mai mari decât sunt, dacă îi împingem prea devreme sau prea mult spre autonomie?

## „REUȘEȘTI TU CUMVA“: CÂND NE CREDEM COPIII MAI AUTONOMI DECÂT SUNT

Acei părinţi autonomi care în copilăria lor s-au simţit tutelaţi şi încorsetaţi nutresc adesea şi la vârstă adultă o mare dorinţă de libertate. Au tendinţa de a-şi trata uneori copiii ca şi cum ar fi mai mari decât sunt. Ca să rămânem la imaginea cuibului, vom spune că uneori aceşti părinţi îşi aruncă prea devreme copiii din cuib. Îi împing de-a dreptul în independenţă, adesea cu dorinţa (în general inconştientă) de a fi din nou „liberi“ să-şi trăiască propria viaţă. Acel

tată sau acea mamă care crede, în adâncul sufletului: „Mă pot simți din nou liber abia când tu vei fi mare“ va sta mereu sub presiunea de a-și vedea copilul cât mai repede mare. În copilul-umbră al acestor părinți, cei doi poli, atașamentul și autonomia, nu se află în echilibru. La ei, libertatea și apartenența par a sta în contradicție. Ei se simt ori liberi, ori împreună.

Pentru susținere, poate vrei să mai arunci o privire asupra capitolului Grija de sine înseamnă grija de ceilalți de la pagina 141.

Dacă te regăsești aici, ar fi bine pentru tine să sondezi de la bun început posibilitatea de a avea mici „momente de libertate“. Gândește-te ce te-ar putea ajuta să te simți liber „cu toate că există copiii“.

Poate îți mai amintești de Karina și Tom? În încercarea de a face față și unor joburi solicitante și celor doi copii, ei au pierdut din vedere nevoia de atașament a celor mici și le-au atribuit un grad de autonomie cu mult mai mare decât aveau de fapt. Karina și Tom nu sunt un caz izolat. Condițiile-cadru proaste, cum ar fi un loc de muncă precar, lipsa instituțiilor de îngrijire a copiilor, cerințele de mobilitate și dispariția orarului de lucru – toate acestea fac ca programul zilnic al multor familii să fie foarte strâns. Copiii trebuie să funcționeze, altfel sistemul conceput cu multă grijă se prăbușește. Și părinții singuri care au un job ar avea multe de povestit despre programul lor zilnic foarte strict.

Așa cum există un trend de a deveni părinte-elicopter, există și acela de a-l arunca pe copil foarte devreme din cuib. Dacă ambii părinți se concentrează pe evoluția profesională maximă, uneori balanța se înclină în direcția unei autonomii prea mari.

Sociologul Tillmann Allert atrage atenția asupra faptului că presiunea de a împăca familia și jobul a transformat independența timpurie într-un ideal al educației și că, de aceea, blocajele sau chiar un pas înapoi în dezvoltarea copilului nu sunt tolerate. „Mai departe, mai departe! Mai repede, mai repede!“ Astfel ne îndemnăm adesea copiii și scăpăm din vedere faptul că ei au timpul lor. Nici iarba nu crește mai repede dacă tragi de ea.

## „TU EȘTI ȘEFUL“: PARTICIPAREA EXAGERATĂ LA LUAREA DECIZIILOR

Copiii trebuie să participe, fără nicio îndoială, la luarea deciziilor. Dar:

dezvoltarea copilului ar trebui să impună ce lucruri face singur şi ce decizii ia singur. De exemplu, dacă Sabrina îi spune fiului ei Leo (patru ani): „Ia spune tu dacă să mergem în weekend la bunica“, îl suprasolicită complet. Cu cât sunt mai mari, cu atât copiii pot fi implicaţi mai mult în luarea deciziilor. Dar Leo, la cei patru ani ai săi, este prea mic pentru a planifica weekendul pentru el şi mama sa. Încă nici nu are o privire de ansamblu asupra duratei acestuia, asupra distanţei până la bunică şi asupra disponibilităţii acesteia de a primi vizite. În această situaţie este limpede că mama ar trebui să decidă.

Părinţii care pun în mâinile copiilor decizii pe care ar trebui să le ia ei înşişi au trăit poate, în copilăria lor, senzaţia că toate deciziile se iau peste capul lor. În propriul lor copil-umbră este ancorată convingerea: „Părerea mea nu contează“. De aceea iau următoarea decizie: „Copiilor mei nu li se va întâmpla asta. Ei trebuie să aibă de la bun început sentimentul că sunt importanţi“. Este posibil ca părinţii să-şi lase copiii să participe la luarea deciziilor deoarece cred că astfel pot fi evitate conflictele sau pentru că sunt nesiguri. În toate aceste cazuri poate părea, la prima vedere, că ei au mare încredere în capacităţile copiilor – dar, de fapt, nu fac altceva decât să ţină la distanţă grijile propriei lor copilării şi anumite părţi ale copilului-umbră.

Care este măsura corectă în care pot fi implicaţi copiii în luarea deciziilor? Sociologii au observat o transformare în ideile despre educaţie începând din anii ’60 ai secolului trecut – şi implicit o schimbare a perspectivei asupra participării copiilor la luarea deciziilor. Modelul familiei în care se negociază, în care membrii se pun de acord asupra lucrurilor pe care le fac împreună şi asupra modului în care se poartă unii cu alţii câştigă tot mai mult teren. Invers, există din ce în ce mai puţine familii în care se porunceşte, în care părinţii se impun prin forţă – indiferent de vârsta copiilor.

*În sondaje, adolescenții își exprimă mulțumirea în legătură cu educația mai degrabă liberală. Aproape trei sferturi dintre acestia si-ar creste copiii la fel cum au fost educati ei însisi.*[25]

Din această perspectivă, este bine dacă îți lași copilul să participe la luarea deciziilor. Devine dificil doar dacă, asemenea mamei lui Leo, pierzi din vedere limitările dezvoltării sale. Chiar dacă, pe termen scurt, copiii se pot bucura de importanța care li se acordă, ei vor să fie copii. Iar asta înseamnă că adultul stabilește direcția sau măcar cadrul. El rămâne cel responsabil. Dacă sesizează inversarea raporturilor, copiii spun ceva de genul: „Asta tu trebuie să știi – tu ești mama/tata“. Aceasta este o reacție sănătoasă, care aduce din nou claritate în distribuirea rolurilor.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: DISTRIBUIREA CLARĂ A ROLURILOR

Nu-ți lăsa copilul să ia decizii pentru care este încă prea mic. Pentru fiul sau fiica ta asta înseamnă suprasolicitare. Ca să poți aprecia din nou care sunt deciziile în care poate fi implicat și care sunt cele în care îi ceri prea mult, ai nevoie de claritate în ceea ce privește rolurile voastre. Poți redobândi această claritate cu exercițiul următor:

Spune-ți în sinea ta:

„Eu sunt mama/tata, iar tu ești copilul“.

Astfel conștientizezi că tu porți răspunderea, ca mamă sau tată, oricât ai fi de deschis la ideea de parteneriat.

Copiii au nevoie de un spațiu protejat în care să aibă voie să fie copii. Atunci când rolurile între părinți și copii se inversează, acest spațiu este bombardat.

# „E PREA MULT PENTRU MINE“: DECLINAREA RĂSPUNDERII

Aproape toate mamele și toți taţii cunosc nevoia unei retrageri temporare din cotidianul de educator – să tragi pur și simplu ușa după tine și pa! Câteva ore măcar să nu te mai gândești la o mie de lucruri legate de familie și să nu mai porţi răspunderea pentru ele. Este un lucru foarte normal – și este și foarte bine dacă îţi oferi această pauză pentru a-ți recăpăta puterile. Pentru copil devine dificil abia dacă părinţii își declină de-a dreptul responsabilitatea. Isa își amintește: „Fraza standard a mamei mele era: «Of, cum să reușesc să fac asta?»“ Din acest motiv, în copilărie, Isa a avut tot timpul sentimentul că ar trebui să o scutească pe mama ei de orice greutate, pentru a nu o încărca în vreun fel în plus. Când un copil primește mesajul: „Ești o încercare pentru mine/Ești prea mult pentru mine“, începe adesea să meargă pe vârfuri. Face totul pentru ca mama sau tatăl să nu se simtă atât de împovăraţi. Mai ales copiii mai mici sunt foarte strâns legaţi de lumea emoţională a părinţilor lor. Ei nu gândesc: „Mama/tata chiar are multe pe cap acum“, ci preiau responsabilitatea pentru starea de spirit a părinţilor. Relația părinte–copil ajunge astfel într-un punct critic. Deoarece adultul fuge (pentru o vreme) de răspundere, copilul preia din responsabilitate într-o măsură mai mare decât îi face bine. La șapte ani, Isa se trezea în zori în fiecare zi pentru a face ordine în casă. Își spunea în sinea ei: „Dacă sunt toate la locul lor, mama se va simţi mai bine“. Dar planul ei nu a funcţionat. Mama ei ar fi trebuit să-și înfrunte copilul-umbră pentru a se simţi mai bine și mai puţin împovărată. Fie că în casă era ordine, fie că nu, mama Isei se simţea la fel de împovărată. Iar pentru copil asta a fost o uriașă dezamăgire.

# Când se întâmplă foarte des ca părinții să fie consiliați, ba chiar tratați într-un fel matern de către propriii lor copii, atunci vorbim despre parentificare - o inversare (durabilă) de roluri în relația părinte-copil.

Dacă părinţii semnalizează mereu că se simt copleşiţi sau chiar îşi declină temporar responsabilitatea de educatori, copiii preiau răspunderea şi trec în rolul de părinte. Niciunul dintre participanţi nu este conştient de inversarea rolurilor. Ca tendinţă, mai degrabă părinţii autonomi se simt depăşiţi. Pentru ei, a sta permanent conectaţi la ce se întâmplă în familie înseamnă un consum mai mare de forţe. Dacă îşi neglijează nevoia de autonomie mai mult timp, se simt prizonieri şi uneori cel mai mult şi-ar dori să evadeze.

Și tu ai vrea uneori să lași totul baltă? Răspunsul tău este cu siguranță: „Da, aș vrea“. Indiferent dacă te consideri mai degrabă autonom sau mai degrabă adaptat.

Gândește-te, te rog: e normal să fie așa. Dacă îți percepi la timp impulsul de fugă, atunci e bine. Poți avea grijă în timp util ca nevoia ta de pauză și de descărcare să fie satisfăcută. Ia lucrul acesta în serios și ai grijă să ieși din când în când din cotidianul familial cu toate responsabilităţile sale.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: CÂND COPIII PREIAU PREA MULTĂ RĂSPUNDERE

**1. Gândeşte-te bine ce poate realiza fiul sau fiica ta corespunzător vârstei sale. Adesea e un lucru delicat, deoarece nu e simplu deloc să decizi la ce te poți aștepta din partea copilului tău. Ce sarcini poate prelua corespunzător vârstei? Și unde începe suprasolicitarea? Dacă părinţii îşi degrevează copiii de orice sarcină, atunci aceştia nu se pot afirma. Sentimentul propriei valori şi competenţa lor de viaţă au de suferit. În schimb, dacă părinţii îi cred mai maturi decât sunt, copiii vor fi adesea afectaţi psihic. Încearcă să sondezi: care sunt sarcinile şi îndatoririle cărora copilul meu le face faţă, corespunzător vârstei? Unde îl suprasolicit?**

**2. Adesea ne suprasolicităm copiii din cauză că suntem noi înşişi suprasolicitaţi. Dacă realmente te simţi suprasolicitat, gândeşte-te de unde şi de la cine ai putea primi ajutor. Mai ales părinţii singuri primesc adesea prea puţină susţinere socială şi de aceea trebuie să se străduiască şi mai activ pentru a găsi oferte.**

Dacă nu te poți gândi la nicio persoană care te-ar putea sprijini, e timpul să intri într-o rețea. În multe orașe există cafenele pentru mame sau întâlniri ale părinților singuri. Acestea pot fi puncte de contact bune. Uneori poate fi un lucru bun și o cură mamă–copil, care te va ajuta să respiri adânc și să-ți recapeți puterile.

Pentru copii e bine dacă nu sunt nevoiți să fie nici prea mari, nici prea mici. Atunci le pot crește aripi și pot fi pregătiți pentru primul zbor. Părinții devin instructori de zbor atunci când susțin autonomia copiilor lor.

# SURSE DE PUTERE: ÎNCREDEREA ȘI ÎNCURAJAREA

Copiii își pot dezvolta autonomia numai atunci când avem încredere că ei sunt în stare să facă anumite lucruri. Putem formula chiar mai precis: ei pot deveni independenți numai dacă îi credem în stare de ceva. Cine face față unor sarcini – mai ales dificile – devine mai puternic. Spre exemplu, dacă avem încredere că poate merge singur într-o vizită de după-amiază la un prieten și îi permitem acest lucru, în loc să îl conducem până acolo, atunci toată experiența îi va consolida copilului sentimentul propriei valori. Chiar dacă adolescentul se bosumflă când îl punem să-și spele singur rufele, acest lucru este un antrenament pentru competențele de viață. Este important însă să nu pierzi din vedere capacitățile copilului: el nu trebuie să se simtă nici

subsolicitat, nici suprasolicitat. Un exemplu: Katrin face clătite, dar îi lipsesc două ouă pentru aluat. O trimite pe fiica ei Lily (cinci ani) cu un cofraj gol la vecina lor pentru a împrumuta două ouă. Fetița se întoarce radiind de bucurie. Vecina nu doar că i-a împrumutat cu plăcere două ouă, ci i-a dat și o punguță cu ursuleți de jeleu. Acum Lily poate face clătite împreună cu mama ei. Katrin a prevăzut că Lily va face față cu bine acestei sarcini mărunte. Fiica ei iese mai puternică din această experiență. Drumul până la supermarket, în schimb, ar fi fost mult prea lung și prea periculos pentru fetița de cinci ani.

Experienta de a fi facut fată cu succes

unei provocări ne dă un sentiment de competență

pe care psihologii îl numesc și autoeficiență.

Autoeficiența este convingerea noastră că putem realiza ceva. Sentimentul că nu suntem fără nicio putere în fața vieții și a relațiilor, ci că putem interveni, participa și controla ne întărește sentimentul valorii de sine. Dacă un copil trece adesea prin experiența că acțiunile lui au un efect, aceste experiențe ale succesului se pot condensa într-o convingere interioară – în credința: „Eu pot mișca lucrurile“ sau „Eu reușesc să fac ceea ce îmi propun“. Se vorbește aici și despre autoeficiența expectată: cine o are într-o măsură mare pornește de la ideea că poate mișca lucrurile și că poate avea o contribuție la mersul lumii. O autoeficiență expectată stabilă ne ajută și să nu dăm mingea din mână, adică să fim mai tenace în urmărirea unui țel și să trecem peste micile eșecuri, fiindcă avem încredere în succesul nostru. Așadar, dacă le dăm copiilor noștri sarcini pe care le pot rezolva cu succes (și cu efort), le întărim sentimentul de autoeficiență și valoarea de sine. Ei simt dacă avem încredere că pot rezolva o sarcină sau dacă îi ținem sub observație cu teamă: „Reușește? Nu reușește?“

Mai ales atunci când copilul nostru se află în fața unei sarcini mai dificile, de exemplu, e agitat înaintea unui spectacol de teatru pe care îl dă cu clasa, ar fi bine să nu îl împovărăm cu fricile noastre izvorâte din copilul-umbră. Pentru că, de fapt, acum copilul are nevoie să credem în el. Ar trebui să îl susținem prin încurajări. Dar să nu uităm că o încurajare bună nu are în spate un plan ascuns. Nu ar trebui folosită pentru a obține un efect. Dacă copilul meu are trac și eu îi spun: „Știu că ești agitat. Dar știu și că ieri ți-ai știut textul chiar foarte bine“, ar trebui să leg de vorbele mele dorința de a-i întări încrederea în capacitățile sale. Mult mai puțin ar ajuta să mă gândesc că trebuie să aibă o prestație bună. Că eu trebuie să-mi determin copilul să se prezinte bine. Pentru a-ți da seama ce tip de încurajare ar fi utilă, poți cere din nou sfatul copilului-soare din tine. Amintește-ți la cine îți plăcea să mergi pe vremuri când aveai griji sau când erai deosebit de entuziasmat de ceva. Au fost, cu siguranță, oameni care te-au tratat cu bunăvoință, care te-au ascultat, te-au privit cu prietenie și au recunoscut ce făceai bine. Poate îți amintești de un zâmbet încurajator sau de o mișcare a capului în semn de susținere. Încurajarea înseamnă mai mult decât laudă. Încurajarea este o chestiune de atitudine. Îi transmitem copilului: „Așa cum ești, ești destul de bun! Am încredere că o să te descurci cu provocările pe care o să ți le scoată în cale viața“.

Aici poți revedea, dacă dorești, capitolul

„Trebuie să fii mai bun decât mine”:

proiecția valorii de sine, de la pagina 175.

# DIGRESIUNE: PUBERTATEA – A DOUA FAZĂ DE ÎNCĂPĂȚÂNARE ȘI SFÂRȘITUL COPILĂRIEI

După ce trec primele faze de încăpățânare ale copilăriei, răsuflăm uşuraţi. De cele mai multe ori urmează apoi câţiva ani în care e mai multă linişte. Dar apoi urmează pubertatea, iar aspiraţiile de autonomie ale copiilor noştri ating un nou punct culminant. Din perspectiva adolescenţilor, pubertatea este perioada în care părinţii devin dificili, îngrozitori şi penibili. Din perspectiva taţilor şi a mamelor, fiicele şi fiii lor se schimbă adesea într-o direcţie pe care nu o prevăzuseră. Copiii devin oameni de sine stătători, cu opiniile lor – iar latura lor adultă devine din ce în ce mai vizibilă. Băieţii şi fetele se transformă de-a lungul pubertăţii în bărbaţi şi femei. Hormonii provoacă o reconstrucţie corporală extremă – iar creierele adolescenţilor se restructurează şi ele în mare parte în această perioadă.

Această fază este relativ lungă - se spune că astăzi pubertatea durează aproximativ de la 11 la 21 de ani.

Copiii sunt vulnerabili emoţional în perioada aceasta, sunt impulsivi, gata să-şi asume riscuri şi, în ochii părinţilor, adesea insuportabili. Dacă ne îndreptăm din nou atenţia asupra celor doi poli, ataşamentul şi autonomia, ne dăm seama limpede că, la pubertate, tendinţele de autonomie ale copilului suferă un puseu. Unii adolescenţi se delimitează brutal de părinţi, iar legătura pare să se rupă de-a dreptul. O mamă povesteşte: „Ce m-a durut pe mine a fost că fiul meu a devenit tot mai tăcut. Au fost zile în care nu ne-am mai spus decât «Bună dimineaţa» şi «Noapte bună», iar între cele două saluturi n-am mai vorbit deloc unul cu altul“. Uneori ruperea de căminul părintesc se face foarte sonor: „Mă puteţi pupa undeva“, răsună atunci pe coridoare. În special la începutul pubertăţii, unii copii trec tot timpul de la un sentiment la altul. Pe de o parte, există o mare nevoie de apropiere: „Fiica mea de paisprezece ani mi s-a aşezat în poală şi mi s-a ghemuit în braţe“. Pe de altă parte, părinţii ar trebui să stea cât mai departe: „Mama, eşti enervantă“.

Pentru a-l însoti pe adolescent într-un mod adecvat, părintii trebuie să-l lase liber, pe de o parte, si să păstreze relatia cu el, pe de altă parte.

Toate acestea sunt o provocare. Dar îi putem face față cu atât mai bine cu cât noi, mamele și tații, ne-am limpezit propria atitudine în ceea ce privește atașamentul și autonomia. Dacă în perioada pubertății ceva merge cu adevărat rău, asta se întâmplă de obicei pentru că părinții nu reușesc să echilibreze balanța între atașament și autonomie în contactul cu copilul lor.

Când copilul își câștigă libertatea, părinții adaptați au uneori sentimente identice cu suferința din dragoste și se tem că relația s-ar putea „strica“. Iar atunci își dau poate silința excesiv pentru a menține relația: „I-am cerșit de-a dreptul atenția. Stăteam mereu în cadrul ușii ei, încercând să vorbesc cu ea. Îi trimiteam pe WhatsApp mesaje cu inimioare și îi propuneam să hoinărim împreună prin oraș. Totul fără niciun succes“, relatează o mamă. Dar, chiar dacă fiul sau fiica dă ochii peste cap, aceste oferte pentru cultivarea relației îi transmit: „Sunt aici pentru tine. Nu-mi ești indiferent“.

Părinții autonomi, în schimb, îl lasă uneori liber prea devreme și e posibil să nu se mai uite foarte atent la ceea ce se întâmplă cu copilul lor. Poate îi spun adolescentului: „Ești aproape adult. Deci fă ce vrei“. Dar tinerii adulți au nevoie de părinții lor ca îndrumători, deoarece adolescența este o perioadă a riscurilor.[26] Caracteristica acestei faze a vieții este că pericolele sunt subestimate, iar posibilitățile proprii, supraestimate. Și din acest motiv adolescenții participă la curse de mașini, beau până intră în comă sau fac sex neprotejat. Cele mai multe ghiduri îi sfătuiesc pe părinți să se relaxeze și să accepte senini lucrurile așa cum se întâmplă, dar, pe de altă parte – spre bulversarea lor –, află că nu trebuie să scape hățurile din mână prea devreme. Aici este pus sub semnul întrebării bunul echilibru între sprijinul oferit și libertatea dăruită.

Dacă totul merge bine, pubertatea este un timp al confruntărilor, la sfârșitul căruia părinții și copiii se regăsesc față în față, ca ființe umane autonome între care încă există o legătură.

# SĂ DĂRUIM AUTONOMIE – SĂ PUTEM DA DRUMUL

Dacă vrem să ne vedem copilul cândva pe picioarele lui, trebuie să îi dăm drumul, să nu îl mai ţinem de mână, să îl lăsăm liber. Sună banal, dar nu este. Deoarece, pentru a acorda libertate, părinţii trebuie să se desprindă ei înşişi în interiorul lor, iar acesta este un proces dureros. De fapt, acest proces începe din prima zi, aceea în care bebeluşul vine pe lume: se taie cordonul ombilical, mama şi copilul se îndepărtează fizic unul de altul. Este un moment al despărţirii, iar de-a lungul relaţiei părinţi–copil survin mereu despărţiri mai mari sau mai mici: prima înnoptare la bunica sau la bunicul, creşa, grădiniţa, şcoala, prima excursie cu clasa, prima călătorie de unul singur – plecarea din casa părintească. Am fi tentaţi să credem că, până în ziua mutării adolescentului de acasă, copiii şi părinţii au făcut multe repetiţii ale despărţirii. Cu toate acestea, pentru părinţi este adesea greu să-şi lase copilul să plece. Atât de greu, încât există un termen specific pentru mama rămasă singură în casă: „sindromul cuibului gol“ (empty-nest-syndrome).

Mamele sunt afectate mai des, dar nici tatii nu sunt imuni. Copilul se muta, iar parintii raman in urma singuri (in cuib).

Desprinderea, decolarea copilului, declanşează adesea un proces de doliu. Purtăm doliu după ceva ce a fost şi s-a sfârşit şi adesea purtăm doliu după ceea ce nu a fost. Poate că nu am trăit momentul în care copilul a rostit primul său cuvânt, pentru că lucram. Poate că dintotdeauna am vrut să înălţăm zmeie cu copiii noştri, dar cumva n-a fost să fie niciodată.

Când copilul părăseşte casa devenim conştienţi de ceea ce a trecut iremediabil şi nu mai poate fi recuperat. Şi uneori privim înapoi cu nostalgie şi ne dorim să fi petrecut mai conştient anumite momente împreună cu copilul. Suntem ferm convinse că nu ar trebui să aştepţi până la plecarea copiilor din casă pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care ai fi vrut să le trăieşti împreună cu ei. Mai bine gândeşte-te ACUM la toate acestea. Căci de multe ori acest joc al gândurilor ne ajută să stabilim corect prioritățile pentru aici şi acum sau chiar să le ajustăm. Următorul exerciţiu – oarecum ca exerciţiul de evaluare de la începutul cărţii – te ajută să te orientezi pe drumul tău de părinte. În plus, este amuzant.

## INSULĂ DE REFLECȚIE: CÂND TE MUȚI DIN CASA PĂRINTEASCĂ – O CĂLĂTORIE ÎN TIMP

Proiectează-te cu ajutorul fanteziei în ziua plecării copilului tău din casă. Cutiile sunt împachetate, camionul aşteaptă în faţa uşii, iar voi vă îmbrăţişaţi cu căldură. Transpune-te cât se poate de bine în această situaţie şi prefă-te că lucrurile decurg bine. Chiar foarte bine. Vă luaţi rămas-bun poate puţin trişti, dar cu sentimentul că aşa este în regulă. Acum poţi să te întrebi de acolo – aproape retrospectiv:

⅝ Care sunt lucrurile pe care le-am trăit împreună şi ne-au făcut fericiţi?

⅝ Ce ne leagă?

⅝ Pentru ce sunt recunoscător?

⅝ De ce îmi pot lăsa copilul să plece cu bine?

Răspunsurile la întrebările tale sunt un indiciu pentru ceea ce poți face încă de pe acum pentru ca în ziua despărțirii să nu fii chinuit de regrete și sentimente de vinovăție.

# DE CE NU E NICIODATĂ PREA TÂRZIU SĂ DEVENIM PĂRINȚI MAI BUNI

Copilăria noastră ne poate afecta prestația ca părinți. Fiecare dintre noi a căpătat de timpuriu câte o convingere negativă, deoarece părinții noștri nu ne-au putut percepe corect nevoile sau nu au putut răspunde la ele. Aceste răni psihice din copilărie ne însoțesc în viața de adult sub forma copilului-umbră. Dacă ne vindecăm acum rănile, ne vom schimba ca părinți.

*Dacă ne lămurim noi înșine în ce fel dorim să ne raportăm convenabil la apropiere (atașament) și la libertate (autonomie), vom putea reacționa mai ușor, mai flexibil și mai degajat în interacțiunea cu copilul nostru.*

Atunci criza de împotrivire a copilului nostru de patru ani nu ne mai împinge pe culmile furiei – fiindcă ne dăm seama că nu este o agresiune, ci o încercare sănătoasă de delimitare a unui copil aflat în dezvoltare. Şi atunci putem rezona cu tristeţea fiului sau a fiicei, fără să îi atribuim pe nedrept o dispoziţie apocaliptică.

Poate eşti bucuros că ai primit, prin această carte, impulsuri noi. Se poate însă şi să fii chinuit de sentimente de vinovăţie. Poate îţi spui: „Dacă aş fi ştiut toate astea mai devreme! Atunci aş fi făcut mai puţine greşeli“. Ne putem pune foarte bine în situaţia ta. Chiar şi Julia, care s-a ocupat mult de educaţia copiilor, azi ar face altfel anumite lucruri. Dacă acum te întrebi: „Acum aş face lucrurile altfel cu copiii mei?“ şi îţi răspunzi: „Da, le-aş face altfel“, noi te rugăm să nu te mâhneşti.

Există, poate, anumite lucruri pe care le-ai fi făcut altfel. Dar există, cu siguranţă, şi foarte multe momente în care ai fost o mamă extraordinară sau un tată extraordinar. Nu fi atât de aspru cu tine, ci conştientizează faptul că ai făcut totul pe cât de bine ţi-a fost posibil. Chiar şi faptul că citeşti această carte arată că îţi asumi răspunderea ca părinte. Vrei să ai o relaţie bună cu copilul tău şi nu ţi-e indiferent cum merg lucrurile între voi. Nu te tortura cu sentimente de vinovăţie, ci priveşte în viitor. Consideră sentimentul de vinovăţie doar ca pe un indiciu că există ceva de îmbunătăţit, apoi eliberează-te de el. Foloseşte mica insulă de reflecţie care urmează, ultima din cartea aceasta, pentru a fixa toate lucrurile pe care le-ai făcut corect şi bine.

# INSULĂ DE REFLECŢIE: PUNCTELE TALE FORTE CA MAMĂ SAU TATĂ

$\frac{8}{5}$ Ce am făcut corect ca tată sau ca mamă?

⅝ Ce învaţă copiii mei de la mine sau ce au învăţat?

⅝ Când le-am oferit căldura cuibului?

⅝ Când le-am dăruit libertate?

⅝ În plus, îţi poţi imagina că ai fost ales de copilul tău pentru a învăţa anumite lucruri de la tine. Care ar putea fi acestea?

Nu fi prea modest când răspunzi la aceste întrebări. Uneori ne percepem punctele forte ca fiind atât de firești, încât nici nu le mai menționăm. Nu mai remarcăm că am făcut ceva bine. Dacă nu-ți vin prea multe în minte, îți poți întreba și copilul sau copiii, partenera sau partenerul, o prietenă bună sau un prieten bun. Îți poți pune ție sau le poți pune celorlalți această întrebare: „Ce fac bine ca tată sau ca mamă? Care este contribuția mea la sentimentul copiilor mei de a fi iubiți (căldura cuibului)? Care este contribuția mea la faptul că sunt oameni liberi și independenți (aripi)?“

Acum ai o bază bună de pornire și nu-ți mai fuge pământul de sub picioare. Vei vedea că ai făcut multe lucruri bine și așa cum trebuie. Din acest punct, privește cu dragoste spre ceea ce poți face pentru a îmbunătăți relația cu copilul tău sau cu copiii tăi. Cu câteva mici excepții: copiii tăi așteaptă să te arăți ca mamă sau ca tată fără să se strecoare între voi, pe tăcute și pe nepoftite, fațete ale copilului tău umbră. În această carte există multe insule de reflecție cu ajutorul cărora ai putut să identifici și să vindeci copilul-umbră.

Orice schimbare în interior atrage după sine

o schimbare la exterior.

Poate că acum eşti mai vesel, mai relaxat sau mai afectuos? Poate eşti un ascultător mai bun? Aştepţi cu mai multă răbdare o reacţie? Sau îi poţi spune copilului tău, din toată inima şi fără teamă: „Distracţie plăcută!“ Chiar dacă sunt deja adulţi, te poţi apropia de copiii tăi într-un fel cu totul nou.

Dacă în trecut ţi-ai rănit fiica sau fiul, acum e momentul să îţi asumi răspunderea pentru asta. Unui copil mai mare îi poţi explica ce s-a întâmplat. Îi poţi povesti despre copilul tău umbră, îi poţi cere scuze şi îi poţi da un nou mesaj pentru drumul pe care îl are în faţă – o convingere mai bună. Copilul tău are nevoie de exact aceleaşi mesaje pe care şi tu ai fi vrut să le auzi cândva: „Eşti în regulă aşa cum eşti. Sunt mândru de tine. Te iubesc...“ (vezi şi Consolează-ţi copilul-umbră la pagina 130). Când părinţii admit că au făcut greşeli în educaţie şi spun: „Îmi pare rău!“, efectul vindecător asupra copiilor este incredibil, chiar dacă aceştia sunt deja adulţi.

Şi copiii mai mici au de câştigat dacă vorbeşti cu ei, în cuvinte mai simple, despre istoria voastră comună. Există chiar studii care arată că şi sugarii câştigă de pe urma unor asemenea explicaţii afectuoase, deşi nu înţeleg sensul cuvintelor.[27]

Susanne, care i-a spus fiicei ei Marie: „Eşti proastă ca noaptea“, ar putea să-i explice cum ea însăşi, ca fetiţă, a auzit adesea această propoziţie stupidă şi că regretă realmente că i-a scăpat o asemenea prostie. Ar putea-o întări, dându-i, spre exemplu, o nouă credinţă pentru drumul ei: „Eşti o fetiţă super. Iar treaba asta cu aritmetica o rezolvi tu până la urmă“.

Suntem convinse că toate mamele şi toţi taţii au de câştigat dacă îşi vindecă propriul copil-umbră – în primul rând pentru ei înşişi. Dar, deoarece suntem legaţi de copiii noştri ca părţile unui carusel, vindecarea noastră se va răsfrânge şi asupra fiicelor şi fiilor noştri. Dacă găsim putere în noi înşine, o putem da şi copiilor noştri. Dacă noi ne simţim liberi, le putem dărui libertate: căldura cuibului care dă aripi.

# Note

1 Rijt, Hetty van de und Plooij, Frans X., 1988, p. 33

2 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2017, p. 16

3 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2012, p. 14

4 Widmer, Alexandra, ediția a treia, 2016, p. 199

5 Jung, Carl-Gustav, citat de Alt, Franz, 1983, p. 114

6 Sichler, Axel, 2015, p. 55

7 Angier, Nathalie, 1999, p. 125

8 Strüber, Nicole, 2016, pp. 208–209

9 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2016, p. 11

10 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2016, p. 16

11 Grossmann, Karin und Grossmann, Klaus E., ediţia a şaptea, 2017, p. 134

12 Sursa: http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/kriminalitaet/kriminalstatistik-2016-mehr-gewalt-gegen-kinder-15104827.html

13 Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (edit.), 2012, p. 28

14 Hüther, Gerald, 2010, pp. 436–438

15 Becker, Peter, 2006, pp. 235–236

16 Brisch, Karl-Heinz, 2010, p. 41

17 Schulte-Markwart, 2016

18 Nettle, David, 2012, p. 209

19 Dornes, Martin, 2012, p. 315

20 Grossmann, Karin și Grossmann, Klaus E., ediția a șaptea, 2017, p. 209

21 Lohaus, Arnold și Viehaus, Marc, ediția a treia revizuită, 2015, p. 214

22 Sursa: https://www.welt.de/wissenschaft/article172953205/Schulweg-Warum-Elterntaxis-der-Kindesentwicklung-schaden.html

23 Unfallkasse NRW (edit.), 2010, p. 15

24 Limbourg, M., Mobilität im Kindesalter – an der Universität Duisburg-Essen, https://www.uni-due .de/~qpd402/alt/texte.ml/pdf/Mobilitaet_im_ Kindesalter_06.pdf S.3

25 Deutsche Shell Holding GmbH, Hamburg (edit.), 2015, rezumat

26 Jensen, Frances E., 2016, capitolul 6

27 Eliacheff, Caroline, 1994, capitolul 1, de la p. 20

# BIBLIOGRAFIE


Allert, Tilman, „Zugemutete Autonomie – die frühe Kindheit in der Gegenwartsgesellschaft“, în Eggert-Schmid Noerr, Annelinde et al. (edit.), Frühe Beziehungserfahrungen: Die Bedeutung primärer Bezugspersonen für die kindliche Entwicklung (Psychoanalytische Pädagogik), Gießen, Psychosozial-Verlag, 2007

Angier, Nathalie, Frau – Eine intime Geographie des weiblichen Körpers, München, C. Bertelsmann-Verlag, 1999

Becker, Peter, Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung, Göttingen, Hogrefe-Verlag, 2006

Brisch, Karl-Heinz, SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. Für Schwangerschaft und erste Lebensjahre, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2010

Brisch, Karl-Heinz, Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2018

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.) (2016), Väterreport 2016, Berlin, Publikation der Bundesregierung

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.) (2017), Familienreport 2017 – Leistungen, Wirkungen, Trends

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.) (2012), Alleinerziehend in Deutschland. Lebenssituationen und Lebens-wirklichkeiten von Müttern und Kindern. Monitor Familienforschung. Beiträge aus Forschung, Statistik und Familienpolitik, ediția 28

Deutsche Shell Holding GmbH, Hamburg (edit.) (2015), Flyer pentru 17, Shell-Jugendstudie

Dornes, Martin, Die Modernisierung der Seele: Kind-Familie- Gesellschaft, Frankfurt, Fischer-Verlag, 2012

Eliacheff, Caroline, Das Kind, das eine Katze sein wollte, München, Verlag Antje Kunstmann, 1994

Grossmann, Karin și Grossmann, Klaus E., Bindun gen – das Gefüge psychischer Sicherheit, ediția a șaptea, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2017

Hüther, Gerald, „Wertebildung: Ergebnisse der Hirnforschung und Konsequenzen für eine erfolgreiche Erziehung“, în Schule NRW 09/10, 2010, pp. 436–438

Jensen, Frances E., Teenager-Hirn: Was in der Pubertät im Kopf Ihres Kindes

los ist - Survival-Guide für geplagte Eltern, München, Goldmann-Verlag, 2016

Jung, Carl-Gustav, citat din Alt, Franz, Das C .G . Jung Lesebuch. Ausgewählt von Franz Alt, Olten, Walter Verlag, 1983

Limbourg, M., Flade, A. & Schönharting, J., Mobilität im Kindes- und Jugendalter, Opladen, Leske & Budrich, 2000

Lohaus, Arnold și Viehaus, Marc, Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor, ediția a treia revizuită, Berlin, Springer-Verlag, 2015

Montessori, Maria, Kinder richtig motivieren, Freiburg/Basel/Wien, Verlag Herder, 1999

Nettle, David, Persönlichkeit. Warum du bist, wie du bist, Köln, Anaconda-Verlag, 2012

Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (edit.), Kinderschutz geht uns alle an. Gemeinsam gegen Kindes-misshandlung und Vernachlässigung. Eine Handreichung für Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugend-arbeit, 2012

Reza, Yasmina, Kunst (în premieră în 1994, Paris), Hanser-Verlag

Rijt, Hetty van de und Plooij, Frans X., Oje, ich wachse! Von den 10 »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können, München, Mosaik-Verlag bei Goldmann, 1988

Schulte-Markwart, Michael, Burnout-Kids. Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert, München, Knaur-Taschenbuch-Verlag, 1988

Sichler, Axel, Die vaterlose Gesellschaft und ihre Folgen: Der Mangel an Vaterfiguren in der institutionellen Erziehung, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH, 2015

Stahl, Stefanie, Jein – Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, 2009

Stahl, Stefanie, Leben kann auch einfach sein, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, 2011

Stahl, Stefanie, Vom Jein zum Ja! Bindungsangst verstehen und lösen. Hilfe für Betroffene und ihre Partner, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, 2014

Stahl, Stefanie, Das Kind in dir muss Heimat finden, Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme, München, Kailash-Verlag, 2015 (Vindecarea

copilului interior, trad. Cora Radulian, Editura Litera, Bucureşti, 2019)

Stahl, Stefanie, Jeder ist beziehungsfähig. Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe, München, Kailash-Verlag, 2017 (Oricine poate avea o relaţie fericită, trad. Cora Radulian, Editura Litera, Bucureşti, 2021)

Strüber, Nicole, Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2016

Tomuschat, Julia, Das Sonnenkind-Prinzip: Selbstliebe, Leichtigkeit und Lebensfreude wiederentdecken, München, Kailash-Verlag, 2016

Unfallkasse NRW (Hrsg.), Prävention in NRW. Kinder unterwegs im Straßenverkehr, 2010

Widmer, Alexandra, Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst, ediţia a treia, München, Kösel-Verlag, 2016

Williams, Robbie, Reveal, Enthüllungen, Reinbek bei Hamburg, Rowohlt-Verlag, 2017

## SURSE ONLINE

http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/kriminalitaet/kriminalstatis-tik-2016-mehr-gewalt-gegen-kinder-15104827.html

https://www.welt.de/wissenschaft/article172953205/Schulweg-Warum-Elterntaxis-der-Kindesentwicklung-schaden.html

Limbourg, Maria, Mobilität im Kindesalter - an der Universität Duisburg-Essen: https://www.uni-due.de/~qpd402/alt/texte.ml/pdf/Mobilitaet_im_Kindesalter_06.pdf